

Вопрос 1. А какие есть игры или упражнения, чтобы научить ребенка правильно делать вдох и выдох?

Многие исследователи отмечают, что дыхательная система ребёнка-дошкольника не достигает полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных. При неумелом распределении дыхания по словам, ребенок делает вдох в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

1. Носовое дыхание.

Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Необходимо дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений.

Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередование.

Упражнения:

широко открыть рот и спокойно подышать носом;

закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох вдох через свободную ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую;

вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос;
вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать);
вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних
зуба — как греют руки);
вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы;
вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый,
затем через левый.

2. Диафрагмальное дыхание.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи
диафрагмальное дыхание.

Диафрагмальное дыхание – это такое дыхание, при котором вдох и
выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна
нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же
плечи практически остаются неподвижными.

На данном этапе развиваем ощущения движения органов дыхания,
главным образом диафрагмы и передней стенки живота. Упражнения
выполняются вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Из положения лежа:

«Рыбка». Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую
мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит,
игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот
втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет она по мне.

3. Речевое дыхание.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его правильная
организация имеет первостепенное значение для постановки речевого
дыхания и голоса.

Поэтому конечной целью развития дыхания является выработка длительной воздушной струи, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

«Задуй упрямую свечу» — в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть носом, надуть живот; затем длительно выдыхать — «гасить свечу».

«Паровоз» — ходить, имитируя согнутыми руками движения паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Шарик» — представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре коротких вдоха (надуть живот) и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть через рот.

«Ворона» — сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. На выдохе произнести: кар-р-р! (6 раз)

«Покатай карандаш» — вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» — вдыхать через нос и плавно выдыхать через рот на руки, как бы согревая их.

«Дровосек» — встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. На выдохе резко, словно под тяжестью топора, опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «уууух». Повторить 6 – 8 раз.

«Комарик» — сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«Трубач» — поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук» — сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» — сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

«Футбол» — соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота.

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2-3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки; разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами); воздушные шары; мыльные пузыри.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми упражнениями или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать приятным и полезным занятием.

Ответ от учителя-логопеда Дударовой Вероники Дмитриевны.