

Упражнения для развития дыхания.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. 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 должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10.«Надуй шарик»

Ребёнок сидит или стоит,

«надуй шарик»- широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух- ффф,

«шарик лопнул»- хлопнет в ладоши,

«из шарика выходит воздух»- малыш произносит: «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

11. Курочка

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох, наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох.

12. Жук

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, жу-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

13. Трубач

Ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу.

14.«Подуем на плечо»

Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох (подуем на плечо, подуем на другое, нам солнце горячо пекло дневной порой), Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом, поднимает лицо вверх- выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока).

15.«Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем - длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух

подуй на одуванчик,

как дует этот мальчик,

подуй, подуй сильнее

и станешь здоровее.

16.Хомячок

Предложите малышу пройти несколько шагов (10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

17.Ворона

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки, разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук р.

18.Упражнение с флажками

Исходное положение прежнее, в опущенных руках - флажки, ребёнок поднимает руки вверх через стороны - вдох, опускает через стороны- выдох через сложенные трубочкой губы.

19.Игра «филин»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками - крыльями, опуская их вниз, произносит «у ффф».

20.Игра «кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика, дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

21.Игра «пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко, предложите ребёнку дуть на него, следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох через сложенные трубочкой губы.

22.Игры с воздушным шаром, вертушкой

Воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребёнка, предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку, чтобы она вертелась.

23.Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками