



«Игры и упражнения на развитие дыхания»

У дошкольников с речевыми нарушениями физиологическое дыхание имеет свои особенности: оно чаще бывает поверхностным, верхнереберного типа; ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. В процессе речевого

высказывания у них могут наблюдаться:

- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, чуть слышной речи (часто у физически ослабленных или робких и стеснительных детей);*
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, в результате чего ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы;*
- неумелое распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (я хочу тебе пока - (вдох) - зать машинку);*
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;*
- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.*

Правильно сформированное речевое дыхание, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость голоса.

Есть много интересных игр и упражнений, которые могут в этом помочь, как специалистам, так и родителям.

«Качели»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох - через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

«Лети-порхай»

Цель: развитие длительного плавного выдоха. **Оборудование:** узкая коробочка из-под рулета красочно оформленная, фигурки из материала легкой текстуры, привязанные на нити.

Ход игры: - Наступило прекрасное, теплое утро, солнышко взошло высоко в небо. Вот проснулись и запели птички, зайчики поскакали искать себе пищу. Ах, посмотрите, запорхали бабочки, листочки. Закачались звездочки на небе, цветочки от легкого ветерка Покажи, как? Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

«Буря в бутылке»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи
Оборудование: маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. В бутылке сделать отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры.

Ход игры: - Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю. Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфети закружатся.

«Попади мячом в ворота»

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта или обклеенная коробка с условной разметкой футбольного поля, коктейльные трубочки.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто точнее попадет мячом в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик. Вниманию! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Бабочки порхают»

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: тубусы из-под туалетной бумаги, нитки, яркие фантики из-под конфет, клей, скотч. Тубусы можно украсить.

Ход игры: - На лесной полянке проснулись красивые бабочки, но летать пока не хотят, давай им поможем, подуем на них, носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на бабочек, как ветерок, стараясь не надуть щеки. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

«Укутай ёлочку снежком»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц. Оборудование: пластиковый контейнер любой формы, картонная ёлочка, маленькие комочки бумаги, помпоны или шарики от пенопласта, пластиковая трубочка.

Ход игры: - Бедная ёлочка замёрзла в лесу зимой. Морозко забыл укутать её в снежную шубку. Помоги Морозке согреть ёлочку. Для этого нужно набрать побольше воздуха, подуть в трубочку и снежок укутает маленькую ёлочку.

«Сдуй дождевики с листочка»

Цель: развитие длительного плавного сильного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: бумажные капельки на ниточках, прикрепленные к листочку.

Ход игры: - Представьте, что сейчас лето. Пойдемте на прогулку в сад. Недавно прошел дождик. Давайте сдуем с листиков капельки дождя.

«На листочки я подую. Все дождевики быстро сдую»

Цель: развитие сильного плавного и продолжительного выдоха.

Оборудование: сюжетная или предметная картинка небольшого размера, цветная бумага.

Ход игры: - Хотите попробовать себя в роли детектива? Хорошо! Нам пришло секретное задание, его нужно расшифровать. Для этого носом вдохнем, сложим губы трубочкой и длительно подую, не надувая щек на цветные полосочки, как ветерок. Постарайся разглядеть, что скрыто за цветными полосками.

«Нюхаем цветы»

Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.

«Задуваем свечи»

Почему-то все дети очень любят задувать свечи:-) Используйте это в обучающих целях. Глубокий вдох носом и ровных сильных выдох ртом. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в именинный пирог.

Отличная возможность попрактиковаться в контроле над длительностью и силой выдоха.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

На прогулке так весело сдувать парашютики с одуванчиков! Прекрасное упражнение для занятий на свежем воздухе. Вспомните старую игру

«Дед или бабка» - если с одуванчика сдуются все пушинки, то останется лысая голова «деда», а если что-то останется, то это - «бабка» со скромной прической.

«Кораблики»

Запустите в таз с водой кораблики, сложенные из бумаги, и покажите ребенку, как можно двигать их, сильно дую вперед. У кого корабль уплывет дальше? Главное правило - один «тайм» игры это один выдох.

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах».

Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшиш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.