

Консультация для воспитателей

«Игры на развитие речевого и физиологического дыхания».

Подготовила и провела

Кучина А. М., учитель-логопед

СПДС «БУРАТИНО» с. Узюково

email: kuchina_anzhela1969@mail.ru

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно обеспечивает нормальное голоса и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании ребенок сможет верно произносить звуки, громко говорить, четко соблюдать необходимые паузы. Самое первое, чему ребенку важно научиться – это делать сильный плавный выдох ртом. Научиться контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно и еще направлять воздушную струю в нужном направлении. Речевое дыхание отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. В дошкольном возрасте нормой считается произнесение 10 слогов на одном выдохе. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом,

профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- Выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин., в зависимости от возраста детей;
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- Заниматься до еды;
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Задачи:

- Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни и правильном дыхании.
- Обучить детей технике диафрагмально-релаксационного дыхания.
- Формировать навык дифференциации носового и ротового дыхания, эффективно использовать речевое дыхание.
- Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи.

Развивать дыхание помогают различные упражнения и игры.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

МЯЧИК-ЯМОЧКА. В положении лежа на спине левую руку положить на грудь, правую на живот в области пупка, расслабиться. Сделать произвольный выдох, правая рука и живот при этом опускаются вниз, грудная клетка и левая рука остаются без движения. Затем пауза и непроизвольный вдох через нос, живот поднимается вместе с правой рукой, опять непроизвольный выдох животом и т. д. Повторяют 15-20 раз. Формируем сначала из положения лежа, затем сидя, стоя, лицом к стене (достать животом стену).

КОМПЛЕКС.

Вдох носом – выдох ртом.

Вдох ртом – выдох через рот.

Вдох носом – выдох носом.

Вдох через одну ноздрю, выдох – через другую.

Вдох носом – выдох через сомкнутые губы.

Вдох носом, выдох через рот толчками.

Вдох носом, выдох через нос толчками.

НЫРЯЛЬЩИКИ. Дети разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая («опускаясь под воду»), делают выдох носом.

СРАВНЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВЫДОХА. Вдох носом, произнесение звука «Ф» длительный выдох, вдох носом, произнесение звука «Т» короткий выдох.

ПИЛКА ДРОВ. Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. На выдохе произносят «Ух!».

ПОГРЕТЬСЯ НА МОРОЗЕ. Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ, ДЛИТЕЛЬНОСТИ И НАПРАВЛЕНИЯ ВОЗДУШНОЙ СТРУИ.

НАДУЕМ ИГРУШКУ. Детям предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки.

ЛИСТЬЯ ШЕЛЕСТЯТ. Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «Подул ветерок» дети плавно дуют на листики так, чтобы они «зашелестели».

БАБОЧКИ» Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т. д.

ЗМЕЙКА. Вырезать полоску тонкой бумаги размером 1 см х 15 см. Открыть рот, положить расслабленный язык на нижнюю губу, один конец полоски «приклеить» на середину языка, верхней губой слегка прижать. Сделать вдох носом, на выдохе подуть на язык так, чтобы полоска вибрировала, как язычок змейки.

ЛОШАДКИ ФЫРКАЮТ. Сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации.

МАШИНКИ. Открыть рот, положить расслабленный язык на нижнюю губу, верхней губой слегка прижать. Сделать вдох носом, на выдохе подуть на язык так, чтобы вибрировал язычок.

РАКЕТЫ. Сложить из бумаги ракеты методом оригами, дуть через коктейльную трубочку на выдохе так, чтобы ракета взлетела.

ЗАДУТЬ СВЕЧУ. По очереди подносится детям зажженная свеча. По сигналу «Тихий ветерок» дети медленно выдыхают так, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» дети стараются на одном выдохе задуть свечу.

ПОКАТАЙ КАРАНДАШ. Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по парте круглый карандаш.

ФУТБОЛ. Перед ребенком кладется ватный шарик на расстоянии от губ 15-20 см, предлагается сделать вдох носом, вытянуть губы «трубочкой» и

подуть так, чтобы ватный шарик залетел в ворота.

ФОКУС. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх на нос. Можно на кончик носа положить перышко, кусочек ваты или кальки 1 x1 см и сдуть – он должен лететь вверх.

КОСТЕР. Перед детьми кладется макет костра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать «угасающий» костер, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

ЧАЙНИК ЗАКИПЕЛ. У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1-1,5 см. По сигналу «У Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.

СНЕЖИНКИ ЛЕТЯТ. На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».

ВЕРТУШКА. Детям предлагается длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ. Пускание воздушных пузырей.

ИГРА НА ГУБНОЙ ГАРМОШКЕ.

ЗАДУЙ УПРЯМУЮ СВЕЧУ. В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

ПАСТУШОК. Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

ПОСЧИТАЙ. Дети делают бесшумный вдох через нос, затем на выдохе считают от 1 до 5. В дальнейшем упражнение усложняется: счет на выдохе от 1 до 5 и обратно; от 1 до 10 и обратно; проговаривание на выдохе поговорок, скороговорок и стихов. Например, вдох-на выдохе: «На пригорке возле елки, жили тридцать три Егорки. Вдох-на выдохе: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка».

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

В спокойном расслабленном состоянии, стоя, с выпрямленной спиной делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.