



Дышим глубоко – говорим легко!
Дыхательная гимнастика для развития
речи малыша

Советы логопеда

Знаете ли Вы:

- что, когда мы говорим, ВЫДОХ – в 5-8 раз длиннее ВДОХА!
- что при обычном дыхании мы делаем вдох-выдох около 16-20 раз в минуту, а во время говорения – только 8-10 раз!
- что во время физиологического дыхания человек вдыхает 500 см³ воздуха, при речевом – 1000-1500 см³.
- что для речевого выдоха необходимо активное участие мышц, благодаря которому достигается нужная сила выдоха.

Оказывается, просто дышать, чтобы хорошо говорить недостаточно. Речевое дыхание – процесс более трудоёмкий, требующий специальной подготовки. И тут на помощь приходит дыхательная гимнастика. Несложный комплекс дыхательных упражнений поможет развитию речевого дыхания Вашего малыша.

Итак, для начала **тренируем длинный вдох и плавный длинный выдох.**

Выдыхать длительно важно уметь и для произнесения гласных звуков и для согласных, а также для того, чтобы во время говорения не требовались вынужденные паузы для дополнительного добора воздуха.

Отличный способ потренировать длинный вдох – игра «Надувайся шарик».

Положите руки малыша на свой живот, покажите, как он надувается, когда Вы дышите. Предложите малышу: «Давай шарик надуем (активно, шумно вдыхаете носом, малыш попробует сделать то же самое). Пшшшшшшшшшш (плавно, довольно медленно)! Сдулся шарик. Давай ещё раз надуем!» Затем дайте возможность и крохе поиграть с «шариком»-животиком.

Упражнения дыхательной гимнастики, превосходно включаются в повседневные дела малыша. Можно что-нибудь остудить: чай, суп, кисель. Причем не только когда малыш сам принимает пищу, но и в игре, для зайки, мишки. Можно что-нибудь посушить: руки после мытья, рисунок, волосы кукле. Ваша фантазия только приветствуется. Можно кого-нибудь пожалеть: «Мишка упал, коленку поранил. Давай зелёной (йодом) намажем. Ой, как щиплет. Надо подуть! (дуете) Всё, теперь не щиплет!»

P.S.! Не нужно заставлять кроху делать выдохи много раз! От этого может закружиться голова. 2-3 выдохов будет достаточно.

Далее тренируем умение выдыхать направленно.

Для произношения звуков важно не только умение длительно выдыхать и распределять выдох по времени, но и способность направить воздух по язычку в нужном направлении.

Для тренировки направленного выдыхания подойдут игры, описанные выше. Только воздух выдыхается не просто так, а с широкого язычка. Положите на нижнюю губу широкий язычок и подуйте на листочек с него. Получится не сразу, но обязательно получится! Масса веселья при этом гарантирована!

Положите ватку прямо себе на нос! Малышу уже смешно. А если Вы ещё и подуете на неё с язычка!? Теперь дайте карапузу возможность сдуть ватку с носика самому! Это упражнение не только полезное, но и очень веселое!

Теперь потренируем длинный вдох и поэтапный выдох.

Налейте в тарелочку или тазик воды и опустите туда плавающую игрушку (рыбу, кораблик, уточку). Понаблюдайте с малышом за игрушкой: «Смотри, как уточка плавает! Какой красивый у нее хвостик!» Подуйте на уточку – она поплывет быстрее! А теперь наберите воздух, но не выдыхайте сразу. Поддувайте прерывисто, как будто спускаетесь по лестнице, что-то вроде: «Ф-ф-ф-ф!». Крохи будут пытаться сделать это следом за Вами.

С этой целью можно использовать и машинки. Найдите в коллекции карапуза ту, которая легко катится, и попробуйте сдвинуть её с места дыханием.

Тренируем силу выдоха.

Эти упражнения более сложные, поэтому применять их лучше в последнюю очередь. Воздушная струя должна быть достаточно сильной, чтобы разомкнуть преграду.

Вы можете поиграть с малышом в лошадку. Учим лошадку издавать «лошадиные» звуки – смыкаем губы, вдыхаем носом и выдыхаем (без голоса) через губы так, чтобы они завибрировали. При этом получится очень смешной звук, что-то вроде «Прrrrrrrrrr!» Ура! Лошадка «оживла».

С той же целью подойдет и любая игра, в которой нужно изобразить какой-либо транспорт: вертолет, самолет, трактор, машина – на вкус Вашего крохи.

Так же силу выдоха помогают тренировать следующие упражнения:

- немного прикусите верхними зубами нижнюю губу, вдохните и выдохните через эту преграду без голоса. Получится звук «Фффффф!».
- Теперь сделайте то же самое, но уже с голосом. Получилось «Ввввввв!»
- поднимите язычок в верхнее положение – к верхним альвеолам (бугорки за верхними зубами). Попробуйте произнести звук «Т» и

одновременно сильно выдохнуть. Выйдет звук, похожий на моторчик «Трррррррр».

Делая дыхательные упражнения, не переусердствуйте.

Обратите внимание, что:

1. Не нужно делать все упражнения дыхательной гимнастики сразу! Это слишком тяжело для крохи. Одного-двух вполне достаточно.

2. Сами упражнения не стоит выполнять слишком долго! Постепенно увеличивайте длительность каждого упражнения.

3. Если у малыша что-то не получается – не переживайте! Мы ведь тоже раньше не умели ходить, говорить, кушать ложкой. Научится! С Вашей помощью и поддержкой, конечно!

4. Не забывайте об игре! Любая сказочная история, с введёнными в неё дыхательными упражнениями, поможет лучше, чем строгий голос и настоятельные просьбы!

