

Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Слабые или толчкообразные вдохи и выдохи, нерациональное распределение воздуха ведут к тому, что ребенок говорит то слишком громко, то слишком тихо, неразборчиво, «захлебывается» словами, не проговаривает их целиком. Для коррекции проблем с дыханием в логопедии используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику.

Дыхательной гимнастикой называют систему упражнений, которая включает перемежающиеся с задержками дыхания вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, длительности. Ее цель – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии. Гимнастика также оказывает благотворное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.



Логопеды применяют эту методику для формирования у детей правильного речевого дыхания, которое необходимо для нормального звукообразования. Без него невозможно поддерживать постоянную громкость речи, четко соблюдать паузы, разговаривать плавно и с интонационной выразительностью.

Дыхательную гимнастику используют, прежде всего, в дошкольной логопедии. Постановка речевого дыхания в раннем возрасте создает базу для правильного развития как звукопроизношения, так и речи в целом. Также в логопедии дыхательную гимнастику применяют для формирования диафрагмально-реберного дыхания, коррекции заикания и других нарушений.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять не дольше 5-7 минут.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

- в выработке длительного ротового выдоха;
- в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора.

- «Какой ароматный цветок». Предлагаем ребенку вдохнуть аромат цветов. Вдох через нос и ровный, медленный выдох через рот.
- «Футбол». Загнать ватный шарик в ворота. Вытянуть губы «трубочкой» и подуть на ватный шарик, пытаясь загнать его в «ворота».
- «Осенние листочки». Вырезать из цветной бумаги осенние листочки, попросите ребенка изобразить ветерок и сдуть листочки со стола.
- «Лошадки фыркают». Сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации.
- «Кучер останавливает лошадку». Набрав в легкие воздух, с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы: prrrrrrrr.
- «Какая машинка быстрее». Попросите ребенка подуть на маленькие машинки из киндер-сюрпризов.
- «Сдуй снежинки». Сделать снежинки из ваты. Попросите ребёнка подуть на снежинки, чтобы они разлетелись как можно дальше.
- «Ветер гудит». Приоткрыть рот и длительно произносить звук «у» на одном выдохе.
- «Пароход гудит». Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» на одном выдохе.
- «Жеребенок фыркает». Набрать в легкие воздух и с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы.
- «Веселые бабочки» Попросите ребёнка подуть на бабочки, вырезанные из цветной бумаги. Стараться, чтобы бабочки разлетелись как можно дальше.
- «Воет буря». Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. Если при этом появится шум, значит, воздушная струя направлена правильно.
- «Саночки спустились с горки». Улыбнуться, опустить кончик языка за нижние зубы, спинку поднять «горочкой». Сделать выдох.
- «Погреем ручки». Сделать глубокий вдох носом. Округлить губы и с силой выдохнуть воздух ртом. Должна ощущаться теплая воздушная струя. Повторить 3-4 раза.
- «Фокус». Положить кусочек ваты на кончик носа. Улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий передний край языка положить на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был «желобок». Сдуть вату. Воздух при этом должен идти по середине языка, тогда вата полетит вверх.
- «Ветер шумит». Установить пузырек вверх дном на уровне носа. Приподнять широкий язык к верхней губе и сильно подуть на язык. В пузырьке слышится шум.
- «Слоненок пьет водичку». Сделать «хоботок». Вдыхать и выдыхать воздух через рот.