

Правила речевого дыхания



Учитель-логопед Н.А.Тишкова

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное **речевое дыхание** обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух.

Правила выполнения дыхательных упражнений

- Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).
- Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.
- Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная струя должна быть узкая, холодная.
- **Не переусердствуйте!** Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
- После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

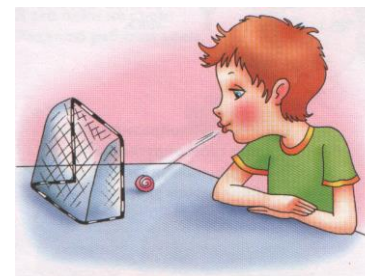
Примеры дыхательных упражнений

«Дудочка»

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

«Загони мяч»

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).



«Фокус»

Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, кончик языка высунут наружу». На кончик носа кладём кусочек салфетки. Дуем на кончик носа. Салфетка слетает.

«Одуванчик»

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.



«Сдуй снежинку»

Улыбнись, немного высуну язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).



«Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделай глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произведи свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).



Занимайтесь с малышом по 10- 15 минут в день. Следите за состоянием ребёнка и результативностью занятий. Помните лучше проделать одно упражнение несколько раз, но добиться стойкого результата, чем «пробежаться» по нескольким упражнениям и остаться на прежнем уровне. Будьте заинтересованы, настойчивы. Не забывайте хвалить малыша за любое, даже самое маленькое достижение.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!