

Роль дыхательных упражнений в постановке звуков

Процесс дыхания играет очень важную роль в жизни человека, поддерживая жизнедеятельность всего организма в целом. Дыхание – это рефлекторный процесс постоянной смены вдоха и выдоха, в котором участвуют такие органы человеческого организма, как легкие, бронхи, носоглотка, мышцы диафрагмы. Цель дыхания – избавление от продуктов обмена (углекислый газ) и насыщения тканей и клеток организма кислородом.

Человек дышит всегда – процесс дыхания никогда не останавливается: ни во время речи, ни во время еды, ни в какой-либо другой деятельности. Развитию правильного дыхания во время процесса речи следует уделить особое внимание. Слабый или прерывистый вдох и выдох, нерациональное распределение воздуха приводит к тому, что ребенок "захлебывается" словами, произносит их не полностью, слишком громко или слишком тихо, непонятно для окружающих.

Для правильного звукопроизношения, звукообразования, соблюдения пауз в речи, умения говорить плавно и с выразительной интонацией нам необходимо сформировать у ребенка **речевое дыхание**.

Прежде чем приступать к тренировке речевого дыхания, нужно убедиться, что у ребенка сформирован сильный плавный выдох, то есть достаточно развито **физиологическое дыхание**.

Развитие у ребенка физиологического дыхания подразумевает формирование сильного плавного ротового выдоха. При этом надо научить ребенка контролировать длительность выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Техника выполнения упражнений на развитие физиологического дыхания:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным, без толчков;
- необходимо следить, за тем, чтобы во время выдоха не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками), губы складываем трубочкой, не сжимаем;
- во время выдоха воздух выходит только через рот, нельзя допускать выход воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно аккуратно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению!

1. «Шторм в стакане»

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

2. «Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.

3. «Фокус»

для этого упражнения нужно перышко (кусочек ватки). Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на перышко, чтобы оно упало.

Для правильного произношения звуков, слогов, слов и фраз необходима **тренировка речевого дыхания**.

Предлагаю поиграть с ребенком в следующие игры:

1. «Пой со мной!»

В этой игре ребенок учится пропевать на одном выдохе гласные звуки А, О, У, И, Э.

-Давай споем песенки. Вот первая песенка: А-А-А! Набери побольше воздуха – вдохни воздух носом. Песенка должна получиться длинная.

Во время игры взрослому необходимо следить за четким произношением и утрировать артикуляцию звуков. Сначала споем звуки А, У, постепенно увеличивая количество «песенок». Устройте соревнование, пусть победит тот, у кого самая длинная песенка. Петть можно на одном выдохе, добирать воздух нельзя.



2. «Сдуй шарик»

В этой игре ребенок учится произносить длительно, на одном выдохе, согласный звук «Ф». Взрослый предлагает ребенку поиграть в такую игру: стоя на полу, надо расставить широко в стороны прямые руки – получился «шар», затем произносить длительно звук «Ф», одновременно сводя руки перед собой, - «шарик сдувается». В конце обнимаем себя за плечи – «шарик сдулся»:



-Давай поиграем в шарики! Разведи руки в стороны – вот так! Вот какие большие шары

получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться...Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

Напомните ребенку, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук «Ф». Добирать воздух нельзя.

3. «Змейка»

В этой игре ребенок учится произносить длительно, на одном выдохе, согласный звук «Ш». Взрослый предлагает малышу поиграть в змей (игра проводится на ковре):



-Давай поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: Ш-Ш-Ш!

Напомните ребенку, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Напоминайте во время игры, что добирать воздух во время шипения нельзя.

Обратите внимание на то, что при произнесении звука «Ш» передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха теплая.

4. «Птицы разговаривают»

В этой игре ребенок учится произносить на одном выдохе несколько одинаковых или разных слогов – КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК. Взрослый предлагает поиграть в птичек:

- Давай поиграем в птичек. Встретились птички на полянке и стали разговаривать. КО-КО-КО – говорит курочка. КУ-КУ! КУ-КУ! – кричит кукушка. КРЯ-КРЯ-КРЯ! – крикает утка. КУ-КА-РЕ-КУ! – заливается петушок. ЧИК-ЧИРИК! - чирикает воробышек. Вот и поговорили! Побуждайте ребенка повторять за вами разговор птиц.

Данные игры научат ребенка плавно произносить на выдохе звуки и слоги, что является начальным этапом развития речевого дыхания. Затем можно переходить к произнесению слов и фраз различной длины на одном выдохе, чтению стихотворений, пению песенок, выразительному рассказу, пересказу текстов.

Подготовила учитель – логопед

Якимова Юлия Сергеевна

Апрель 2024