«Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника»

Немаловажную роль в развитии речи детей играет развитие речевого дыхания. Цель дыхательной гимнастики: выработать сильную, плавную, длительную, ротовую струю.

Учить малыша делать быстрый глубокий вдох, а затем плавный длительный выдох можно с помощью игрушек: дудочек, свистулек, а также при выдувании мыльных пузырей. Чтобы выдох через рот был сильным и целенаправленным, предложите малышу дуть на вертушки, бумажные игрушки, одуванчик, легкое перышко, ватный шарик. Дуя на игрушки, ребенок должен совершать вдох, не поднимая плеч (то есть надувать при этом животик), а выдыхать непрерывно.

Пропевание гласных звуков на выдохе: А, О, У, И, Ы. Длительность пропевания звуков зависит от возраста. Так, 3-летний ребенок может петь один звук в течение 3 секунд (или подряд три разных гласных звука), 4-летний тянет звук в течение 4 секунд. Правило простое: у дошкольников длительность пения на одном выдохе в секундах соответствует количеству полных лет.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Общая продолжительность упражнения с перерывами не более 5 минут;
2. Регулярность выполнения: ежедневно;
3. Упражнения проводятся в проветренном помещении:
4. Важное условие – игрушка, на которую дует малыш, должна находиться на уровне губ ребенка, на расстоянии 10–15 см.;
5. Щеки во время дыхательных упражнений ни в коем случае не должны надуваться – можно предложить ему придержать щечки ладошками;
6. Упражнения носят кратковременный характер (от нескольких секунд, до нескольких минут);
7. Упражнения не следует проводить сразу после еды (рекомендуется через 1,5-2 часа после последнего приема пищи);
8. В день рекомендуется проводить только один вид упражнения. Количество повторений 2-3 раза, при этом обязательно необходимо следить за самочувствием ребенка: если возникают головокружение и слабость, прекратите упражнение.

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания:

Упражнение 1: «Покатай карандаш».

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

Упражнение 2: «Листья шелестят».

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

Упражнение 3: «Снежинки летят».

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

Упражнение 4: «Загнать мяч в ворота».

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота».).

Упражнение 5: «Ветряная мельница».

Для этой игры необходима игрушка-мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия малыша стихотворным текстом:

«Ветер, ветер, ты могуч, ты гоняешь стаи туч!» (А.С. Пушкин).

Упражнение 6: «Бабочки».

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Упражнение 7: «Запусти кораблик».

Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.