

Консультация логопеда для родителей

## «Дышим глубоко — говорим легко!» Дыхательная гимнастика для развития речи малыша»

**Дышите – не дышите!** Оказывается, эта фраза, которая чаще всего ассоциируется с докторами, может помочь малышам в развитии речи. Что такое речевое дыхание? Как оно связано с развитием речи? Что такое дыхательная гимнастика? Какие существуют игры для развития речи детей и речевого дыхания?

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 см<sup>3</sup> воздуха, при речевом – 1000-1500 см<sup>3</sup>.
- 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 ручки 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 ребёнку поиграть с «*шариком*»-животиком.

Упражнения дыхательной гимнастики, превосходно включаются в повседневные дела малыша. Можно что-нибудь остудить: чай, суп, кисель. Причём не только когда малыш сам принимает пищу, но и в игре, для зайки, мишки. Можно что-нибудь посушить: ручки после мытья, рисунок, волосы кукле. Ваша фантазия только приветствуется. Можно кого-нибудь пожалеть: «Мишка упал, коленочку поранил. Давай

зелёной (*йодом*) намажем. Ой, как щиплет. Надо подуть! (*дуете*) Всё, теперь не щиплет!»

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

Далее тренируем умение выдыхать направлено. 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 ребёнку возможность сдуть ватку с носика самому! Это упражнение не только полезное, но и очень весёлое!

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 неё хвостик!*» Подуйте на уточку – она поплывёт быстрее! А теперь наберите воздух, но не выдыхайте сразу. Поддувайте прерывисто, как будто спускаетесь по лестнице, что-то вроде: «*Ф-ф-ф-ф!*». Ребёнок будет пытаться сделать это следом за Вами.

С этой целью можно использовать и машинки. Найдите в коллекции ребёнка 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 «*Прrrrrrrrr!*» Ура! Лошадка «*ожила*».

С той же целью подойдёт и любая игра, в которой нужно изобразить какой-либо транспорт: вертолёт, самолёт, трактор, машина – на вкус Вашего ребёнка.

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 «Тррррррррр».

Делая дыхательные упражнения, не переусердствуйте.

Обратите внимание, что:

1. Не нужно делать все упражнения дыхательной гимнастики сразу! Это слишком тяжело для ребёнка. 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!