

Консультация для родителей

«Дыхательные упражнения с дошкольниками»

Дыхательный аппарат – это грудная клетка с легкими, бронхами и трахеей. Основным назначением дыхательного аппарата является осуществление газового обмена, т.е. доставка в организм кислорода и выведение углекислого газа, а также он осуществляет одновременно голосообразующую и артикуляционную функции.

Движение стенок грудной клетки при вдохе осуществляется благодаря действию так называемых дыхательных мышц. Одни из них расширяют грудную клетку, главным образом в стороны и вперед, другие – вниз, третьи – вверх.

Кроме основных дыхательных мышц, имеются еще вспомогательные (например, мышцы плечевого пояса и шеи). Участие вспомогательных мышц в акте дыхания обычно говорит о том, что основные мышцы не могут обеспечить необходимую подачу воздуха (при беге, тяжелой физической нагрузке).

Процессы жизненного и речевого дыхания значительно отличаются друг от друга. Процесс жизненного дыхания протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох – выдох – остановка, вдох – выдох – остановка. Вдох является наиболее активным звеном всего процесса. Сразу после него наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха. У взрослого человека в минуту происходит 16 – 18 полных дыхательных движений. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаково (4:5).

Особенности речевого дыхания связаны с тем, что речевое дыхание включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодии.

Дыхание в речи связано с ее разнообразным течением и чередованием речевых звеньев: слогов, их групп и синтагм, которые в зависимости от содержания могут быть длинными и короткими.

В речевом дыхании выдох является самым главным и активным звеном всего процесса, он значительно длиннее вдоха – 1:20 или даже 1:30; последовательность фаз изменяется следующим образом: вдох – остановка – выдох. Вдох будет происходить главным образом через рот (путь вдыхаемого воздуха через рот короче и шире, чем через нос, поэтому происходит быстрее и незаметнее) кроме того, при вдохе через рот нёбная занавеска остается поднятой, что соответствует ее положению при произнесении большинства речевых звуков.

Ребенок сначала пользуется в речи навыками жизненного дыхания, и только в процессе речевого развития под влиянием речи окружающих у него вырабатывается речевое дыхание. В случае рано возникающей речевой патологии дыхание часто остается на уровне жизненного.

При формировании фонетически правильной речи у детей дошкольного возраста следует большое внимание уделить развитию речевого дыхания и голоса.

У детей необходимо сформировать плавный длительный выдох. Этому способствуют следующие игровые упражнения:

Чей пароход лучше гудит?

Педагог предлагает погудеть в чистый пузырьёк. Нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной.

Чья птичка дальше улетит?

Птичек ставят на стол у самого края. Педагог вызывает детей попарно. Каждый ребёнок садится напротив птички. Продвигать птичку можно только на одном выдохе.

Надуй игрушку.

Детям раздают хорошо промытые резиновые надувные игрушки. Они должны их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

Капитаны.

Дети сидят большим полукругом. В центре на маленьком столе стоит таз с водой. Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука «ф». Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер. «П-п-п»- губы складываются, как для звука «п».

Приятный запах.

Дети по очереди подходят к вазочке с цветком и нюхают его. На выдохе они произносят слово: «Хорошо»!

ИГРЫ С ГЛАСНЫМИ ЗВУКАМИ

Игры и упражнения с гласными звуками являются тем фундаментом, на котором базируется работа по формированию фонематических процессов, просодики. Очень важны эти игры и упражнения для отработки сильного, плавного и длительного выдохов, необходимых в работе над звукопроизношением.

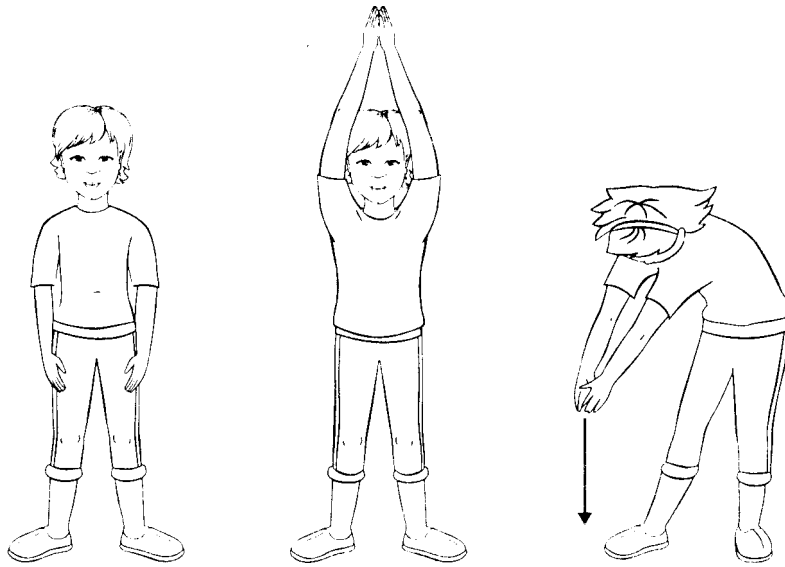
Пропевание гласных звуков с движениями.

Все гласные (а, у, о, ы, и, э) пропеваются на выдохе.

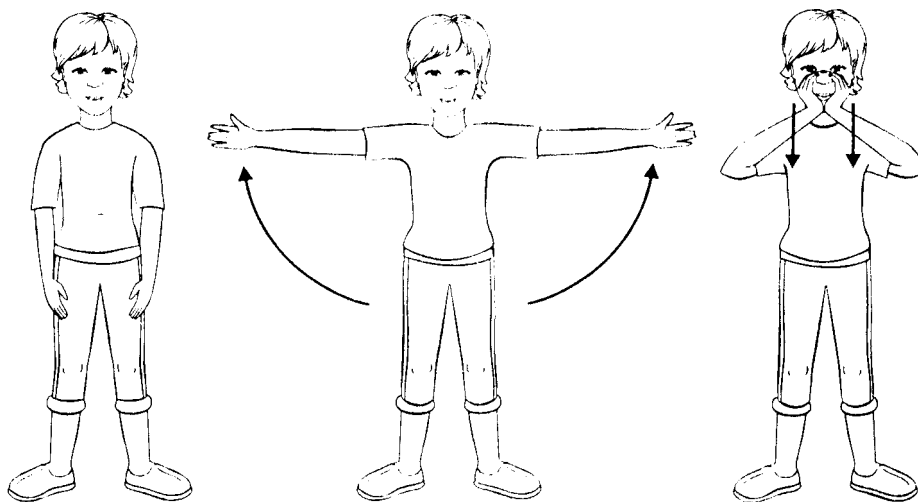
1. «Цветок распускается» - [а]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх - вдох. Руки через стороны вниз,

поём: - выдох

2. «Рубим дрова» - [у]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Ноги шире плеч. Прямые руки вверх - вдох. Наклон - поём: «У-у-у».

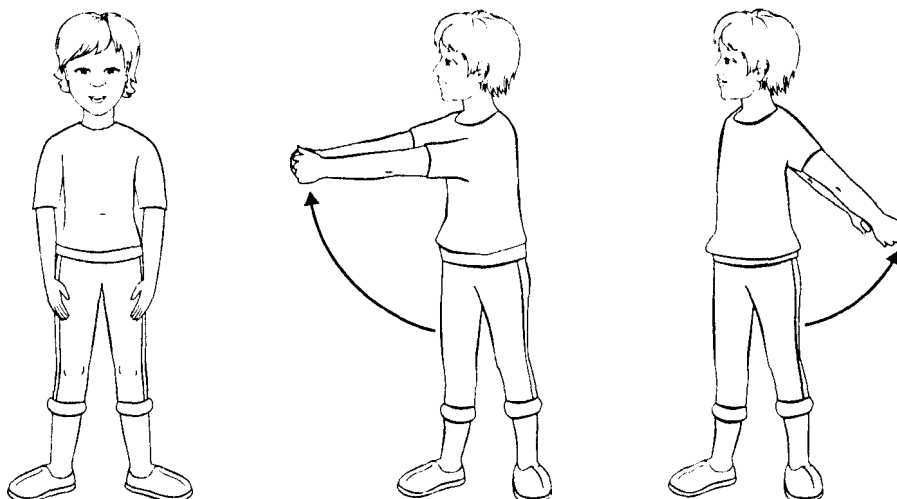


3. «Пускаем облачко» - [о]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Руки в стороны - вдох. Руки соединяются, кисти складываются, изображая букву О, продвигаются вперёд ото рта - выдох.



4. «Держим большой мяч» - [э]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Руки в стороны - вдох. Руки перед грудью - выдох. «Э-э-э».

5. «Маятник» - (ы). Исходное положение - стоя, руки опущены. Прямые руки со сжатыми кулаками вперёд - вдох. Прямые руки со сжатыми кулаками отводятся назад - выдох: «Ы-ы-ы.»



6. «Поймаем лучик» - [и]. Исходное положение - стоя, руки опущены - вдох. Руки плавно поднимаются вверх - выдох: «И-и-и.».

Игра с мячом для закрепления произношения гласных звуков и развития плавного, сильного, длительного выдохов «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем».

Логопед предлагает детям пропеть заданный звук, одновременно прокатывая мяч по полу или шарик по столу. Ребенок делает плавный вдох и плавно катит мяч товарищу: «А-а-а».

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз.

Для того, чтобы научиться говорить многие звуки (с, з, ш, ж, р) ребенок должен делать достаточно сильный выдох через рот.

Взрослый обращает внимание на то, чтобы у малыша слитно звучали гласные в звукоподражаниях (ау, иа, уа, и т.д.), он должен произносить их на одном выдохе, плавно переходя от одного к другому. Это помогает сделать речь более ясной и выразительной, научит его плавно произносить звуки и слова.



ЧЕЙ ОДУВАНЧИК ДАЛЬШЕ УЛЕТИТ?

Цель: развитие у ребенка умения длительно и плавно выдыхать через рот, активизация мышц губ.

Ход игры: занятие проводится на воздухе. Взрослый предлагает ребенку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Ребенок может это сделать, дунув на цветок 3 – 4 раза.

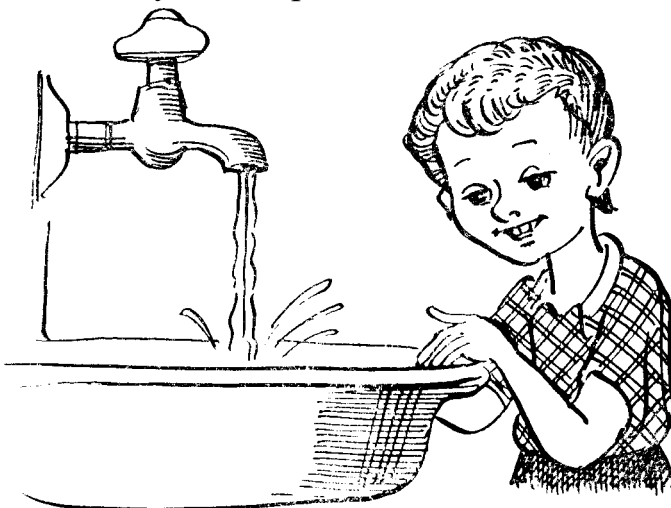
ВОДИЧКА

Цель: развитие речевого дыхания (произнесение звука на одном дыхании, протяжно), формирование правильного произношения звука «С».

Ход игры: взрослый открывает кран с водой и обращает внимание ребенка на то, как «поет» текущая вода из крана («с-с-с»). Затем показывает картинку с изображением умывающихся детей и читает потешку:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!

Взрослый вместе с ребенком повторяет потешку 3 – 4 раза и в заключении игры предлагает ему «спеть» песенку водички. Ребенок поет «длинную песенку», т.е. произносит звук «С» протяжно.



СНЕЖИНКИ

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Материал: Несколько рыхлых кусочков ваты.

Ход игры: Взрослый показывает кусочек ваты и говорит детям: «На улице сегодня чудесная погода. Снежок падает! Оля оделась и пошла гулять. Большая и красивая снежинка опустилась на Олину варежку. Оля подула на нее (дует на кусочек ваты), и снежинка полетела. А ты хочешь подуть на снежинку?»

Взрослый дает ребенку небольшие рыхлые кусочки ваты и показывает, как надо дуть. Упражнение выполняется 2-3 раза.



ПТИЦЕФАБРИКА

Цель: развитие речевого дыхания, обучение ребенка на одном выдохе произносить 3-4 слога.

Материал: игрушечные утка, гусь, цыпленок, петух.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушки и 3 – 4 раза подряд воспроизводит их «голоса». (Показывает, как крякает утка, как кукарекает петух, как кудахчет курица и т.д.) Затем игрушки убирают, и взрослый говорит: «Пошли мы с тобой на птичий двор, а навстречу нам (показывает курицу) идет курица. Как она поздоровается с нами?» Ребенок отвечает: «Ко – ко – ко - ко». Аналогичные вопросы задаются обо всех птицах, а ребенок старается правильно воспроизвести их голоса и произносить на одном выдохе.

Все упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке.

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры полушарий мозга, активизировать детей на занятии.