

О правильном дыхании

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание необходимо в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Дышать надо через нос. Даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти через нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется, и становится таким, какой нужен организму.

Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. При обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают внимание.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется, пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеяны и вялы.

Данные факты убеждают, как важно следить за дыханием маленьких детей. Если малыш поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами – это певые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно. Что же делать если ребенок дышит ртом? Дыхание можно тренировать.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Рекомендации к проведению дыхательной гимнастики:

1. Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
2. Заниматься до еды;
3. Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать, выдохать – через рот;
4. Выдох должен быть длительным, плавным, сильным;
5. Воздушная струя должна быть узкая, холодная, если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на [X], значит, ребёнок дует неправильно;
6. Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
7. Не переусердствуйте! Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

1. Упражнения на формирование длительного выдоха у детей

«Загоним мяч в ворота»

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

«Фокус»

Улыбнись, приоткрой рот. На кончик носа положи ватку. Широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуй ватку с носа вверх.

«Волшебный пузырек»

Ребёнку дать чистый пузырёк. Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной.

«Одуванчик»

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

Ветер дул на одуванчик —

Разлетелся сарафанчик.

«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).

«Вертушка»

Дуют дети на вертушку
Очень славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень нравится!
Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

«Султанчик»

Детям предлагается долго подуть на султанчик из полосок бумаги, ленточек, на цветные метёлочки, на хвосты у птичек, лошадок.

«Кораблик»

По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай
И кораблик опускай.

Взрослый ставит кораблик на воду и предлагает ребенку подуть на него.

«Бабочка»

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки –
На березовой ветке!

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали.

«Катись, карандаш!»

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. С силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола.

«Шторм в стакане»

Для этой игры необходимы соломинка и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забулжила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

2. Комплекс дыхательных и физических упражнений

В данном комплексе используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Надуй шарик

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул — выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать 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 произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Наклоны

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит
(руки вперед вверх).
Клювом дятел дуб долбит
(руки вниз назад):
Тук, тук, тук, тук, тук, тук
(руки вперед, вверх).
Пауков найдет он тут
(руки вниз назад).

Повороты

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.
Боком-боком, боком-боком
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.

Ветер дует

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.
Я подую высоко,
(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),
Я подую низко.
(руки перед собой, присесть и подуть),

Я подую далеко,
(руки перед собой, наклон вперед, подуть),
Я подую близко.
(руки положить на грудь и подуть на них).

3. Формирование речевого дыхания

“Каша кипит”.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

“Насос”.

Выполняется стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем наклонить туловище в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины. При этом надо громко произносить звук «с – с – с...». Выпрямиться - вдох, то же в другую сторону.

“Рубка дров”.

Выполняется стоя, ноги расставлены в сторону. Поднять руки вверх, нагнуться вниз – «удар топором» - выдох и произносить протяжно «у – у –х – х ...» до конца выдоха.

“Жук”

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, вдохнуть. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Комарик»

Сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону