

Консультация для родителей

«Ветерок в ладошках. Как развивать речевое дыхание у дошкольника»

Уважаемые родители!

Часто, занимаясь развитием речи ребенка, мы делаем акцент на словарный запас, звукопроизношение и грамматику. Но есть один фундаментальный навык, без которого четкая, плавная и выразительная речь просто невозможна. Это речевое дыхание.

ЧЕМ ОБЫЧНОЕ ДЫХАНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РЕЧЕВОГО?

Обычное (жизненное) дыхание: Происходит автоматически. Вдох и выдох примерно равны по времени. Мы дышим через нос.

Речевое дыхание: Это управляемый процесс, основа речи. Оно сложнее: короткий глубокий вдох (чаще через рот) и длинный, плавный, экономный выдох, во время которого мы говорим. Именно на выдохе звучит наш голос.

Почему это так важно?

Если дыхание «слабое», у ребенка могут быть:

Тихая, слабая речь, которая «не долетает» до собеседника.

«Затухание» голоса к концу фразы, обрывание слов.

Неравномерный темп речи: ребенок говорит то быстро, «захлебываясь», то медленно.

Трудности с произнесением длинных фраз: он вынужден делать паузы в неподходящих местах, чтобы вдохнуть («Папа пришел... (вдох)... с работы»).

Проблемы со сложными звуками, для которых нужна сильная воздушная струя ([с], [з], [ш], [ж], [р]).

Монотонная, невыразительная речь без нужных интонаций.

Запинки, которые иногда можно принять за начало заикания.

ЦЕЛЬ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ — НАУЧИТЬ РЕБЕНКА:

- ✓ Делать короткий глубокий вдох, не поднимая плеч.
- ✓ Производить длинный, плавный, целенаправленный выдох.
- ✓ Экономно расходовать воздух во время речи, своевременно добирать его.

Правила организации игр на дыхание (Важно!):

- ☐ Регулярность. Лучше 5 минут каждый день, чем час раз в неделю.
- ☐ Хорошее самочувствие. Не занимайтесь, если ребенок болен или устал.
- ☐ Проветренное помещение. Свежий воздух — наш союзник.
- ☐ «До еды или через час после».

- ❑ Следите за правильностью! Основной секрет: вдох — через нос (или рот), выдох — плавный, длительный, щеки не надувать! Можно придерживать щеки ладонями, чтобы ребенок привыкал использовать диафрагму.
- ❑ Не переутомляйте. 3-5 повторений одного упражнения достаточно. Если кружится голова — отдохните.
- ❑ Превратите в игру! Важен позитивный настрой.

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Игры выстроены от простого к сложному. Начинайте с первых.

ЭТАП 1. Просто дуем (формируем сильную, целенаправленную струю воздуха).

«Забей гол»: На столе — легкий шарик от пинг-понга или ватный комочек. Двое «игроков» дуют на него, стараясь забить гол друг другу. Можно сделать ворота из кубиков.

«Ветряная мельница»: Дует на вертушку, подвешенные полоски бумаги или фольги, перышки.



«Бумажный футбол»: Скатайте маленький шарик из бумажной салфетки. Дует через трубочку для коктейля, чтобы загнать его в ворота.

«Снегопад»: Положите на ладошку кусочки ваты («снежинки»). Задача — сдуть их одним выдохом.

«Горячий чай»: Перед ребенком стоит чашка с горячим (безопасным!) чаем. Нужно подуть на него, чтобы остудить.

ЭТАП 2. Учимся контролировать длительность и плавность выдоха.

«Мыльные пузыри»: Классика! Учим дуть не резко, а медленно и плавно, чтобы получился большой шар. Следим, чтобы вдох был носом, а выдох — через сложенные в трубочку губы.

«Дудочка и губная гармошка»: Игра на духовых игрушках — лучший тренажер.

«Бабочка, лети!»: Вырежьте из салфетки бабочку и привяжите на нитку. Держите перед лицом ребенка. Нужно подуть так, чтобы бабочка «полетела». Можно регулировать силу выдоха: «Полети высоко! А теперь просто поужи на цветочке».

«Полоса препятствий»: Положите на стол легкий предмет (перо, ватный шарик). Нарисуйте на столе трассу или поставьте «кегли». Задача — продуть предмет по трассе, не сдвиг его со стола.



ЭТАП 3. Переходим к звукам и словам (связь дыхания и речи).

«Пропеваем гласные»: После глубокого вдоха на выдохе тянем один звук: А-а-а-а, О-о-о-о, У-у-у-у. Кто дольше? Можно «дирижировать»: рука ведет вверх — звук громче, вниз — тише.

«Шипящая змея»: Длинный выдох со звуком Ш-ш-ш-ш. «Давай покажем, как ползет большая змея».

«Веселый паровозик»: Выдох со звуком Чух-чух-чух или слогами ту-ту-у-у.

«Счет на выдохе»: Вдохнули, на выдохе считаем: «Раз, два, три...». С каждым разом стараемся посчитать дальше.

«Фразы на одном дыхании»: Учим ребенка произносить короткую фразу на одном выдохе. Начните с 3-4 слов: «Это мой кот. Я люблю играть. На улице идет дождь».

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ: Включайте эти игры в повседневную жизнь. Дуйте на одуванчик во время прогулки, на суп за обедом, пускайте кораблики в ванной. Ваша фантазия и позитивный настрой — лучшие помощники!

ПОМНИТЕ: Правильное речевое дыхание — это основа для четкого звукопроизношения, красивой интонации и уверенной речи вашего ребенка.

С уважением, учитель-логопед, Габитова Юлия Сергеевна