

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА АЛЕКСАНДРЫ НИКОЛАЕВНЫ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и не напряженная артикуляция. Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Для коррекции звукопроизношения необходим короткий вдох и длительный сильный выдох. Необходимо следить за чистотой носовых проходов, при воспалении слизистой носа своевременно обращаться к врачу. Проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение № 1 «Носик и ротик поучим дышать»

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие слухового внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальцем на нос; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует выходящую из рта воздушную струю.

Второй вариант.

Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка); и вдох носом – выдох ртом (при вдохе ребенок показывает на нос, а при выдохе подносит ладонь ко рту. И, наоборот, вдох ртом – выдох носом.

Упражнение № 2 «Загони мяч в ворота»

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера.

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на мяч (ватный шарик, резиновый шарик), чтобы загнать его в игрушечные ворота. Побеждает тот, кто сумел отправить мяч в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 3 «Звуковая бутылочка»

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя «ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно.

При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра.

Упражнение № 4 «Дышим по-разному»

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение № 5 «Свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Медленно дуйте на «пламя».

Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя ее как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 6 «Свечи на торте»

Погаси 3, 4, 5, 6, 7 свечей на торте. Вдох быстрый через нос, а выдох длительный через рот.

ПОСТОЯНСТВО И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ – необходимое условие для развития правильной сильной воздушной струи и скорейшей коррекции звукопроизношения у дошкольников.