

«Как правильно выполнять артикуляционную и дыхательную гимнастику»

Почти все дети дошкольного возраста дошкольного возраста имеют речевые недостатки, неправильно произносят один или несколько звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. И, если не обращать внимания на речевые недостатки, они закрепляются и влияют в дальнейшем на обучение в школе; возникают сложные речевые нарушения, тяжело поддающиеся коррекции.

На чистоту речи ребенка влияют такие факторы, как:

- речевой слух,
- речевое внимание,
- речевое дыхание,
- голосовой и речевой аппарат.

Поэтому с целью профилактики возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо родителям играть с ребенком в игры и упражнения, направленные на развитие фонематического слуха, дыхания и развитие речевого аппарата.

I. Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика - это система упражнений для органов речи, является зарядкой для артикуляционных мышц.

Артикуляционные упражнения необходимо проводить в игровой форме перед зеркалом.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Применение для выполнения артикуляционной гимнастики стихотворной сказки, вызовет интерес у детей

«У бабушки с дедушкой»

«Толстые внуки приехали в гости.

С ними – худые, лишь кожа да кости.

Бабушка с дедушкой всем улыбнулись,
поцеловать они их потянулись.

Утром проснулись—в улыбочку губы.

Чистим мы верхние, нижние зубы.

Блюдца поставим— положат блины нам.

Дуем на блинчик—не в щеки, не мимо.

Чашки поставим, чтоб чаю налили.
Вкусный был завтрак, никто не обижен.
Скажем спасибо и губы оближем.
Дедушка сделал для внуков качели.
Все мы на них покачаться успели.
Вечером скачем на лошади ловко.
Звонко стучат по дороге подковки.
Вот замедляет лошадка шажочки,
и на опушке мы видим грибочки»

Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

- воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом,
- профилактике возникновения болезней дыхательных путей,
- восстановлению носового дыхания при его нарушении.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- Проводить гимнастику необходимо в хорошо проветриваемом помещении.
- выполнять ежедневно (во избежание головокружений упражнения повторяются не более 3-4 раз).
- Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)
 - Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.
 - Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.
 - В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.
 - После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
 - Все упражнения выполнять в игровой форме.

Дыхательные упражнения делятся:

- на упражнения, вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде...),
 - игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики...),
 - игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри...),
 - упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос),

- упражнения с проговариванием звуков.

Предлагаю вашему вниманию несколько игр, развивающих продолжительный, равномерный выдох у детей, формирующие сильную воздушную струю через рот.

Все упражнения имеют свой игровой сюжет, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения, фантазии.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно проводить дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. Такие упражнения можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста.

Игры на развитие дыхания.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука «Р».

Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«КТО СПРЯТАЛСЯ?»

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем

с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

Для проведения дыхательной гимнастики можно использовать различные предметы: ватку, карандаш, листочки, шарики, катушки, вертушки, наборы для купания (уточки, кораблики), мыльные пузыри, перышки, свечки, свистульки, свистки, дудочки, пузырьки, надувные игрушки, музыкальные игрушки.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Источник <https://nsportal.ru/>