Консультация для родителей «Дыхательная азбука»

Воспитатель: Фефилова Е.О.

Речевое дыхание (ученые его называют фонационным) отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Оно появляется в момент говорения, когда на выдохе возникает звук, а звуки соединяются в речевой поток. Понять это можно, проделав маленький эксперимент: приблизьте ко рту ладонь и произнесите звук «б» или «п». Вы почувствуете, как воздушная струя коснулась вашей ладони. На выдохе рождается звук. Из нескольких звуков – фонетическое (звучащее) слово («бык», «полк» - произнесите, продолжите наблюдение за речевым дыханием, а далее – фраза (из нескольких слов) и т. д.

И все это может быть произнесено отчетливо или неясно, тихо или громко, «с выражением» (в определенном тоне) или «бесцветно».

В исследованиях З. В. Савковой отмечается, что речевое (фонационное) дыхание дает не только энергию для голоса, но и принимает активное участие для выравнивания силы звучания звуков. Речевой выдох – необходимое условие для произношения звуков. В зависимости от того, куда направлена воздушная струя - в ротовую или носовую полость, звуки будут звучать по разному, а недостаточная подвижность верхнего и среднего отделов грудной клетки ухудшает качество звучания речи.

У детей дошкольного возраста ритм дыхания, т. е. чередование вдоха и выдоха, не остается постоянным; то вдох корче выдоха, то продолжительность вдоха и выдоха одинакова. При физическом напряжении, а также при волнении частота дыхательных движений резко увеличивается. Лишь постепенно устанавливается правильное, равномерное дыхание. Однако у детей с ослабленным здоровьем или малоподвижных, неравномерное и неправильное дыхание нередко сохраняется в течение многих лет, а иногда и на всю жизнь, мешая продуктивности умственного и физического труда и ослабляя организм.

Как вы поняли, от речевого дыхания зависит и громкость, и чистота, и выразительность звучащей речи. А, поэтому, необходимо научиться управлять речевым дыханием.

В этом вам помогут упражнения по дыхательной гимнастике. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т. е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий, выдох – длительный, плавный.

Как воспитывать у детей речевое дыхание? Прежде чем ответить на этот вопрос, попытаемся определить, в чем выражается правильное функционирование речевого дыхания. Перед началом говорения ребенок должен сделать достаточно глубокий вдох, а затем в процессе речевого высказывания рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Своевременный вдох и последующий плавный рациональный выдох обеспечивает неразрывность и плавность звучания речи.

Поэтому важно в процессе коррекционной работы путем специально подобранных игр и упражнений увеличить длительность и силу внеречевого выдоха и выдоха в процессе фонации звуков, произнесения слов и фраз. С детьми в процессе логопедических занятий регулярно проводится работа по развитию вне- и речевого дыхания. Ребенка учат дышать через рот. Затем вдыхать и выдыхать через нос. Наконец, вдыхать через нос и правильно выдыхать через рот. С детьми старшего возраста эти занятия проводятся в виде коллективной дыхательной гимнастики под счет или музыку, подключаются движения руками. Особое внимание уделяется детям, у которых дыхание в покое неровное, поверхностное.

Дыхательные упражнения проводятся в хорошо проветренной комнате не ранее чем через 1, 5 – 2 часа после еды. Необходимо, чтобы одежда не стесняла, ребенка, чтобы вдох он производил без напряжения, плавно, не поднимая плеч, не втягивая живот при выдохе. Длительность упражнений: для детей младшего дошкольного возраста 2-3 минуты, среднего и старшего дошкольного возраста 3-5 минут.

Знаем ли мы свой организм? Умеем ли пользоваться им во благо себе? Ответ на эти вопросы ясен. Плохо знаем или вовсе не знаем. А главное, не умеем использовать его безграничные возможности. Красивый, звучный голос, четкая безукоризненная дикция, правильное литературное произношение — свидетельство интеллекта, психического и физического здоровья ребенка. Здоровый голос — это, прежде всего, верно построенное дыхание.

 А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило — безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты, тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость — одним словом, целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности. Итак, учитесь правильно дышать для того, чтобы правильно говорить. Учите этому своих детей.

Мы предлагаем азбуку дыхания — уроки специализированной лечебной гимнастики основных элементов голосового аппарата.

Не забывайте проветривать помещение перед уроками дыхания и мыть руки перед массажем.

Учите детей дышать носом.

Овладевая азбукой дыхания, всегда следует начинать с воспитания навыков носового дыхания.

 Hoc — своеобразный защитный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой.

Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой и массажем. Такие «уроки» дыхания следует проводить с детьми после консультации врача- ларинголога.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить пять раз.

2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить пять раз.

3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи — вдох, выдох носом свободный. Повторить пять раз.

4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем — вдох. Выдох носом свободный. Повторить пять раз.

5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить пять раз.

Учите детей смешанному дыханию.

Задачи упражнений: выявить лучшие качества голоса, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. «Трубач» И. п. (исходное положение) стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх — вдох, на медленном выдохе произносить П-Ф-Ф-Ф-Ф, по окончании вдох. Повторить три раза.
2. «Каланча» И. п. стоя, руки разведены — вдох, опуская руки, произносить звуки С-С-С-С. Повторить три раза.
3. «Рубка дров» И. п. стоя, руки над головой сложены в замок — вдох. На выдохе наклон вперед со звуком У-Х-Х-Х, как бы имитируя удар топором. Повторить три раза.
4. «Свисток» И. п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка, сделать вдох, выдыхать в воду через трубочку со звуком У-У-У. Повторить три раза.

Учите детей фонационной (звуковой) гимнастике:

1. Произносить протяжно звук М-М-М, одновременно легко постукивая кончиками пальцев по ноздрям. Повторить три раза.

 2. Протяжно произносить МАММ, МЭММ, МОММ, делая наклон вперед (голова, шея, плечи без напряжения). Вернувшись в исходное положение, прочтите текст, проверив звучание голоса: «У Верки вертушки во рту две ватрушки».

3. Произносить НАНН, НЭНН, НОНН, одновременно поворачивая голову влево - вправо, вверх-вниз. Вернувшись в исходное положение, прочтите текст, проверив звучание голоса: Дали Алику рогалик, Алик дал рогалик Алле. Алла Алика ругала, И рогалик ела Алла.

4. «Звуковая муфта» Вращать пальцы одной руки в кулаке другой руки и при этом произносить звуки М, Н, В, 3, Ж. Повторить пять раз.

Если вы проявите терпение, будете внимательны к нашим рекомендациям, то добьетесь хороших результатов. Успехов вам и вашим детям!