

Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области

ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение психолого-педагогической помощи

Памятка для логопедов, воспитателей и родителей «КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНОМУ РЕЧЕВОМУ ДЫХАНИЮ»

Муром, 2015

Начните с работы, направленной на дифференциацию носового и ротового выдоха.

Для тренировки вдоха и выдоха через рот закрываем ноздри ребенка и просим его:
«Давай подышим как собачка».

Для тренировки носового вдоха и выдоха закрываем рот ребенка, придерживаем сомкнутые губы пальцами и проводим игру «Давай понюхаем цветочек». Для этого можно sprysнуть искусственный цветочек духами и взять цитрусовый фрукт (апельсин, лимон...). Можно поиграть в различение запахов. Для этого ребенку предлагается закрыть глаза.

Для закрепления удлиненного произвольного выдоха (через рот) необходимо максимально опираться на кинестетические ощущения.

Ребенок должен видеть и слышать свой вдох. С этой целью рекомендуем дуть через трубочку, соломинку в воду. Ребенок дует и смотрит, как появляются пузыри. Затем предлагаем дуть с закрытыми глазами.

Обязательно поощряем ребенка, даем инструкцию «Делай большие пузыри, смотри, слушай», «Делай попеременно один маленький, один большой пузырь».

Для формирования произвольного направленного выдоха через рот проводим специальные игры-упражнения:

Сделать глубокий вдох и разом выдохнуть весь воздух. Задуйте большую свечу.

Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами именинный пирог. На нем столько свечек, сколько вам лет. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше свечек.

«Сдуть свежинку».

Цель: вырабатывать плавную, целенаправленную воздушную струю воздуха, идущую по середине языка.

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1х1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

«Подуть через соломинку». Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка. Рот открыт. Губы в улыбку. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

«Букет цветов». Представьте, что вы пришли в магазин цветов и почувствовали восхитительный аромат цветов. Сделайте шумный вдох носом и выдох ртом (2-3 раза).

«Медвежата». Представьте, что вы маленькие медвежата и просите у мамы-медведицы кушать. Слова нужно произносить на выдохе протяжно, баском, четко произнося (М).

Наконец, очень важно научить ребенка произвольному вдоху через нос и выдоху через рот. В момент ротового выдоха произносим гласные звуки (шепотом, с увеличением голоса и громко). Чтобы увеличить длину ротового выдоха, произносим удлиняющиеся цепочки гласных звуков на одном выдохе.

ао оа уа эа ья
ау оу уо эо ьо
аоу оау уао эао ьяо
аоуэ оауэ уаоэ эаоу оауэ

Помните: при проведении дыхательной гимнастики нельзя переутомлять ребенка. Следите за тем, чтобы он не напрягал шею, плечи, не принимал неверную позу. Следите за плавностью и ритмичностью дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика проводится до еды в хорошо проветренном помещении.