

## **Консультация для родителей**

### **Дышим глубоко – говорим легко! Дыхательная гимнастика для развития речи малыша**

Дышите – не дышите! Оказывается, эта фраза, которая чаще всего ассоциируется с докторами, может помочь малышам в развитии речи. Что такое речевое дыхание? Как оно связано с развитием речи? Что такое дыхательная гимнастика? Какие существуют игры для развития речи детей и речевого дыхания?

Знаете ли Вы:

- что, когда мы говорим, ВЫДОХ – в 5-8 раз длиннее ВДОХА!
- что при обычном дыхании мы делаем вдох-выдох около 16-20 раз в минуту, а во время говорения – только 8-10 раз!
- что во время физиологического дыхания человек вдыхает 500 см<sup>3</sup> воздуха, при речевом – 1000-1500 см<sup>3</sup>.
- что для речевого выдоха необходимо активное участие мышц, благодаря которому достигается нужная сила выдоха.

Оказывается, просто дышать, чтобы хорошо говорить недостаточно. Речевое дыхание – процесс более трудоёмкий, требующий специальной подготовки. И тут на помощь приходит дыхательная гимнастика. Несложный комплекс дыхательных упражнений поможет развитию речевого дыхания Вашего малыша.

Итак, для начала **тренируем длинный вдох и плавный длинный выдох**. Выдыхать длительно важно уметь и для произнесения гласных звуков и для согласных, а также для того, чтобы во время говорения не требовались вынужденные паузы для дополнительного добора воздуха.

Отличный способ потренировать длинный вдох – игра «Надувайся шарик».

Положите ручки малыша на свой живот, покажите, как он надувается, когда Вы дышите. Предложите малышу: «Давай шарик надуем (активно, шумно вдыхаете носом, малыш попробует сделать то же самое). Пшшшшшшшшшшш (плавно, довольно медленно)! Сдулся шарик. Давай ещё раз надуем!» Затем дайте возможность и крохе поиграть с «шариком»-животиком.

Упражнения дыхательной гимнастики, превосходно включаются в повседневные дела малыша. Можно что-нибудь остудить: чай, суп, кисель. Причем не только когда малыш сам принимает пищу, но и в игре, для зайки, мишки. Можно что-нибудь посушить: ручки после мытья, рисунок, волосы кукле. Ваша фантазия только приветствуется. Можно кого-нибудь пожалеть: «Мишка упал, коленочку поранил. Давай зелёной (йодом) намажем. Ой, как щиплет. Надо подуть! (дуете) Всё, теперь не щиплет!»

**P.S.!** Не нужно заставлять кроху делать выдохи много раз! От этого может закружиться голова. 2-3 выдохов будет достаточно.

**Далее тренируем умение выдыхать направленно.**

Для произношения звуков важно не только умение длительно выдыхать и распределять выдох по времени, но и способность направить воздух по язычку в нужном направлении.

Для тренировки направленного выдыхания подойдут игры, описанные выше. Только воздух выдыхается не просто так, а с широкого язычка. Положите на нижнюю губу широкий язычок и подуйте на листочек с него. Получится не сразу, но обязательно получится! Масса веселья при этом гарантирована!

Положите ватку прямо себе на нос! Малышу уже смешно. А если Вы ещё и подуете на неё с язычка!? Теперь дайте карапузу возможность сдуть ватку с носика самому! Это упражнение не только полезное, но и очень веселое!

**Теперь потренируем длинный вдох и поэтапный выдох.**

Налейте в тарелочку или тазик воды и опустите туда плавающую игрушку (рыбу, кораблик, уточку). Понаблюдайте с малышом за игрушкой: «Смотри, как уточка плавает! Какой красивый у нее хвостик!» Подуйте на уточку – она поплывет быстрее! А теперь наберите воздух, но не выдыхайте сразу. Поддувайте прерывисто, как будто спускаетесь по лестнице, что-то вроде: «Ф-ф-ф-ф!». Крохи будут пытаться сделать это следом за Вами.

С этой целью можно использовать и машинки. Найдите в коллекции карапуза ту, которая легко катится, и попробуйте сдвинуть её с места дыханием.

**Тренируем силу выдоха.**

Эти упражнения более сложные, поэтому применять их лучше в последнюю очередь. Воздушная струя должна быть достаточно сильной, чтобы разомкнуть преграду.

Вы можете поиграть с малышом в лошадку. Учим лошадку издавать «лошадиные» звуки – смыкаем губы, вдыхаем носом и выдыхаем (без голоса) через губы так, чтобы они завибрировали. При этом получится очень смешной звук, что-то вроде «Прrrrrrrrr!» Ура! Лошадка «оживла».

С той же целью подойдет и любая игра, в которой нужно изобразить какой-либо транспорт: вертолет, самолет, трактор, машина – на вкус Вашего крохи.

Так же силу выдоха помогают тренировать следующие упражнения:

- немного прикусите верхними зубами нижнюю губу, вдохните и выдохните через эту преграду без голоса. Получится звук «Фффффф!». Теперь сделайте

то же самое, но уже с голосом. Получилось «Ввввввв!»!

- поднимите язычок в верхнее положение – к верхним альвеолам (бугорки за верхними зубами). Попробуйте произнести звук «Т» и одновременно сильно выдохнуть. Выйдет звук, похожий на моторчик «Тррррррррр».

Делая дыхательные упражнения, не переусердствуйте.

**Обратите**

**внимание,**

**что:**

1. Не нужно делать все упражнения дыхательной гимнастики сразу! Это слишком тяжело для крохи. Одного-двух вполне достаточно.
2. Сами упражнения не стоит выполнять слишком долго! Постепенно увеличивайте длительность каждого упражнения.
3. Если у малыша что-то не получается – не переживайте! Мы ведь тоже раньше не умели ходить, говорить, кушать ложкой. Научится! С Вашей помощью и поддержкой, конечно!
4. Не забывайте об игре! Любая сказочная история, с введёнными в неё дыхательными упражнениями, поможет лучше, чем строгий голос и настоятельные просьбы!