

Мовленнєве дихання – основа повноцінного мовленнєвого розвитку дитини

Для формування повноцінного мовлення у дітей важливе значення має постановка правильного мовленнєвого дихання. Плавне мовленнєве дихання формується на основі фізіологічного дихання. У деяких дітей можуть спостерігатися порушення правильного фізіологічного дихання, тобто недостатнє збагачення легких киснем. Тому так важливо навчити дитину дихати правильно.

У процесі повноцінного фізіологічного дихання здійснюється профілактика нежиті і респіраторних захворювань, адже саме в носовій порожнині повітря стає вологим або, навпаки, сухим. Воно охолоджується або зігрівається, очищується від пилу, який залишається на маленьких ворсинках носових пазух. Одночасно з цим подразнюються рецептори регуляції активності і кровообігу головного мозку, порушення роботи яких дуже часто призводять до появи підвищеної тривожності, пригніченості, розладів сну.

Роботу з формування правильного мовленнєвого дихання слід починати з вироблення в дитини уміння виконувати різні види вдихів і видихів, а також їх комбінацій. Наприклад, глибокий вдих і видих через ніс, потім через рот, чергувати вдих носом і видих ротом, вдих і видих через одну ніздрю. Коли глибокий вдих і видих вже засвоєні, можна переходити до вироблення у дитини вміння здійснювати короткий легкий вдих і тривалий плавний видих.

Під час прогулянок на свіжому повітрі варто пропонувати малюкам повільно вдихати носом і ще повільніше видихати, обов'язково контролюючи правильність виконання. Видих повинен бути в півтора-два рази довшим, ніж вдих. Його краще прив'язати до кроків (вдих – 2-3 кроки, видих – 3-5 кроків). Особливо важливий такий спосіб дихання при швидкій ходьбі і повільному бігу.

Під час занять дуже важливо звертати увагу на положення живота і плечей. На вдиху слід стежити, щоб живіт піднімався («Надуй кульку»), а на видиху – опускався («Кулька лопнула»). Плечі при цьому – нерухомі, і на вдиху не повинні підніматися сильно вгору. Варто вказати дитині, щоб перед кожним новим вдихом вона робила невеликі паузи і тільки потім, на видиху, починала говорити. Це допоможе попередити виникнення і знімає можливе психоемоційне напруження мовлення.

Виконання спеціальних логопедичних дихальних вправ дозволяє не тільки вдосконалити мовленнєве дихання, але й допоможе виробити плавний видих через рот (2-4 секунди) з поступовим збільшенням його тривалості до 6-8 секунд. Надування повітряних куль, пускання мильних бульбашок, гра на дитячих музичних інструментах (губній гармошці, сопілці, трубі) зроблять заняття цікавими, різноманітними й ефективними.

Основні аспекти дихальної гімнастики:

- Час сеансу 10-20 хвилин.
- Якщо ви хочете займатися після їжі, то засічіть час і сміливо починайте по закінченню години.
- До вправ додавайте іграшки, машинки, ляльки, щоб сам процес проходив в розважальному форматі.
- Форма одягу - легка, температура приміщення близько 20 С °.

Логопедичні вправи для розвитку мовленнєвого дихання

Для вдосконалення мовленнєвого дихання можна використовувати нижче запропоновані вправи.

Вправа «Метелик»

Дайте дитині метелика в руку і запропонуйте здути його з руки.



Вправа «Фонтанчик кита»

Покажіть дитині картинку із зображенням кита, який випускає фонтан. Поясніть значення слова «фонтан», а після продемонструйте, як саме повинен дихати кит для того, щоб з'явився такий гарний фонтан – зробіть глибокий вдих ротом, видихніть з силою через ніс. Запропонуйте малюкові подихати так, як кит.

Пливе морем синій кит,
Він малятам шлеє привіт.
Його радісний фонтан
Видно в морі тут і там.



Вправа «Кульки»

Приготуйте мильні кульки і запропонуйте дитині подути губами, складеними в дудочку. При цьому слід стежити за тим, щоб губи малюка не напружувалися, плечі не піднімалися, щоки не роздувати.



Вправа «Сніжинка»

Для виконання цієї вправи потрібно вирізати з паперу сніжинку, покласти дитині на долоньку і губами, складеними в дудочку, здути її з долоні на підлогу.

Паперова ця сніжинка
Легесенька, мов пушинка.
Дути я на неї стану_
Не боюся, що розтане.



Вправа «Пливи, пливи, кораблик»

Приготуйте ємність з водою. Кораблик можна виготовити з паперу, а можна зробити корковий кораблик з паперовими вітрилами. Поясніть дитині значення слова «парус» і опустіть кораблик на воду. Нехай малюк дме на кораблик так, щоб він міг рухатися. Зверніть увагу дитини на те, що коли вона перестає дути, кораблик зупиняється. Можна також запускати кораблик під час прийняття ванни.

Тільки вітер припинився,
Наш кораблик зупинився.
На вітрила...(ім'я дитини) дме,
Хай кораблик наш пливе!



Вправа «Мильні кульки»

Запропонуйте дитині вдихнути повітря носиком і видихнути в склянку через трубочку (соломинку). Чим довший видих, тим більше підіймається піна.



Вправа «Олівець»

Перед дитиною, яка сидить за столом на відстані 20 см кладемо олівець. Спочатку самі показуємо дитині як дути на олівець, щоб він покотився на протилежний край столу. Можна пограти в цю гру удвох сидячи один навпроти одного і перекичувати олівець один одному.



Вправа «Хомячок»

Поперемінно надувати щоки і плавно випускати повітря, здуваючи щоки. Основа для губних звуків.



Вправа "Футбол"

Губи витягнуті вперед. Здувати ватну чи пінопластову кульку на протилежний край столу. Слідкувати, щоб видихуваний струмінь повітря був цілеспрямованим, а щоки не надувались+прикріпити на край столу одноразовий стаканчик і здувати м'ячик до нього.

Вправа "Вітрячок"

З паперу вирізати вітрячок та вчи дитину правильному видиху через ротик.



Вправа «Паровоз»

Зображуємо паровозик в русі, пародіюючи його звуком «Чух-чух-чух», а після зупиняємося і вимовляємо: «Ту-ту-тууу»

Вправа «Здмухни парашутик з носика»

Глибокий вдих через ніс-затримка дихання -2-3 коротких видихи з нижньої губи угору на ніс: “Ф-ф-ффф”.

Вправа «Свічка»

Глибокий вдих через ніс-затримка дихання-сильний спрямований видих через рот: “Ф-ф-фу-фу-у-уу”.

Вправа «Пахощі»

Повільний глибокий вдих через ніс-затримка дихання (діти ніби відгадують запах)-плавний тривалий видих через рот. Аромати citrusових, використовувати для активізації дитини бажано в першій половині дня.