

Игры на развитие физиологического и речевого дыхания



Для занятий с 5-7-летним ребенком родители совместно с ним могут самостоятельно придумать и изготовить материал для игр: вырезать и раскрасить необходимые элементы, привязать к ним нитку.

Примерные темы для игр: «Посади бабочку (осу, стрекозу и др. насекомых) на цветок»; «Обуй сороконожку»; «Расставь мебель в комнате»; «Собери грибы (овощи) в корзину»; «Посади птичку на ветку»; «Положи фрукты в вазу (конфеты в коробку)»; «Наряди елку к Новому году»; «С какого дерева упал лист?»; «Задувай свечку»; «Сдувай одуванчики»; «Расставь посуду»; «Поймай рыбку». Все эти вырезанные элементы в нужное место «задуваются», т. е. помещаются туда с помощью выдоха. Совместное со взрослым придумывание и изготовление элементов игры очень увлекает ребенка, развивает его фантазию, приучает к старательности, усидчивости, терпению.

Игра «Подуем в трубочку»

Задача: тренировать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание: Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, губы вытянуть в трубочку, язык просунуть между ними, свернуть его и подуть в получившуюся трубочку.

Поначалу можно дуть на занавеску, находящуюся напротив, или на узкую полоску бумаги, прикрепленную к чему-либо и расположенную по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы выдох проводился ребенком плавно, длительно, не надувая щек.

Игра «Разноцветные листочки»

Задача: развить плавный, длительный, направленный выдох.

Оборудование: небольшая палочка, разноцветные сухие листья с разных деревьев.

Описание. На уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

Игра «Отгадай, что за овощ»

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различению запахов.

Оборудование: блюдо с овощами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: лук, чеснок, огурец, укроп.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Ребенок рассматривает, называет овощи, нюхает и запоминает их запахи.

Чтобы получить более насыщенный запах, взрослый делает на овоще надрез, укроп можно растереть в руках.

Затем ребенок с завязанными глазами должен понюхать и узнать по запаху предложенный ему овощ. Взрослый следит, чтобы вдох был медленным, плавным, глубоким, не поднимая плеч.

Игра «Отгадай, что за фрукт»

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различать запахи.

Оборудование: ваза с фруктами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: апельсин, лимон, яблоко, груша.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Взрослый делает нарезки на фруктах. Ребенок рассматривает, называет, нюхает их, затем с завязанными глазами старается определить по запаху предложенный ему фрукт.

Игра «Приятный запах»

Задача: тренировать правильный, глубокий вдох через нос, научить различать знакомые запахи.

Оборудование: ваза, в которой лежат очищенные лимон, апельсин, дольки шоколада, еловая ветка.

Описание. Рекомендуется для детей 3 лет. Дети подходят к вазочке, нюхают и на выдохе произносят: «Как вкусно!», «Как хорошо пахнет!», «Какой приятный запах».

Игра «Фокус»

Задача: отработать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание. Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу.

Если ребенок хорошо справляется с таким заданием, его можно усложнить: понемногу продвигать ватку по спинке носа по направлению к лбу и таким же образом стараться ее сдуть.

Игра «Задуй ватку в ворота»

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

Игра «Кто дальше задует ватку в ворота»

Задача: тренировать плавную, непрерывную воздушную струю, при необходимости изменять ее направление.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Игра проводится как соревнование, если у детей хорошо получается предыдущее упражнение. На ровной поверхности строят двое широких «ворот» из кубиков или другого строительного материала и на одинаковом расстоянии кладут небольшой ватный шарик.

Играющие принимают определенное положение: губы в улыбке, широкий язык приподнимается к верхней губе. Далее, как бы произнося звук [ф], ребенок старается задуть ватку в «ворота» как можно дальше. Не допускается нарушение положения речевых органов: раздувание щек, выдох только на губы, произнесение звука [ф] вместо [х].

Игра «Буря в стакане»

Задача: развить сильный, целенаправленный выдох.

Оборудование: стакан с водой, соломинка.

Описание. В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

Игра «Погудим!»

Задача: тренировать длительный, целенаправленный выдох.

Оборудование: любые стеклянные пузырьки небольшого размера с диаметром горлышка около 1 см.

Описание. Взрослый показывает ребенку, как можно погудеть с помощью стеклянного пузырька. Для этого кончик языка должен касаться горлышка пузырька, а сам пузырек - подбородка.

Далее нужно сделать глубокий вдох носом и затем сильно, длительно выдохнуть на язык в этом положении. Потом ребенок пробует погудеть самостоятельно.

Игра «Лодочки»

Задача: научить детей менять силу и направление выдоха, укрепить мышцы губ.

Оборудование: таз с водой, бумажные или легкие деревянные (пластмассовые) лодочки, небольшой флажок.

Описание. Ребенок (или дети) сидит около таза с водой, в котором плавают лодочки. Взрослый предлагает совершить путешествие в другой «город», обозначенный флажком на другом краю таза. Для этого ребенок должен плавно дуть на лодочку, стараясь пригнать ее к другой стороне таза в том месте, где стоит флажок. При необходимости можно изменять направление и силу выдоха, но соблюдать определенное положение речевых органов: губы растянуты, как для звука [ф] - для плавного выдоха, вытянуты трубочкой - для сильного выдоха.

Игра «Лети, самолетик!»

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетик, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

Игра «Надуй игрушку»

Задача: развить сильный, длительный, непрерывный выдох.

Оборудование: неплотные воздушные шарики или надувные игрушки небольшого размера.

Описание. Ребенок должен надуть шарик или игрушку, плавно, длительно выдыхая воздух в отверстие. Вдох проводится через нос, губы трубочкой.

Игра «Птички (бабочки)»

Задача: укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

Игра «Вертушка»

Задача: развить выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: сначала бумажная, затем пластмассовая вертушка.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом, затем сильный выдох на подвижные части игрушки, чтобы привести их в движение. Сначала ребенку предлагается бумажная вертушка, так как для нее требуется меньше усилий, затем пластмассовая.

Игра «Лети, одуванчик!»

Задача: выработать длительную непрерывную воздушную струю, укрепить мышцы губ.

Описание. Ребенок срывает одуванчик, делает глубокий вдох носом и старается сдуть все его пушинки одним сильным непрерывным выдохом. Не допускаются прерывистое выдыхание воздуха или дополнительные вдох-выдох.

Игра «Загадай желание»

Задача: развить сильный, направленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: песочный набор, маленькие свечки для торта.

Описание. Взрослый предлагает ребенку подготовиться к своему дню рождения или Новому году и потренироваться задувать свечки. Ребенок сам изготавливает «куличики» из песка, в которые затем втыкаются свечки в соответствии с возрастом ребенка.

Далее ребенок делает глубокий вдох и одним сильным длительным выдохом старается задуть все горящие свечки. При этом по желанию ребенка он может про себя загадать желание.

Игра «Фокус с предметами»

Задача: тренировать силу и направленность выдоха.

Оборудование: любая ровная поверхность (пол, стол); деревянные или пластмассовые предметы (ручка, карандаш, катушка, бусинка).

Описание. Взрослый кладет любой легкий предмет на стол, а ребенок делает глубокий вдох носом и сильно, длительно дует на него. Предмет должен откатиться от исходной точки в направлении воздушной струи.

Игра «Надувайся, шар!»

Задача: развить длительный плавный выдох, автоматизировать звуки [с], [ш].

Описание. Дети стоят близко друг к другу в маленьком кругу. Затем повторяют слова за взрослым: «Надувайся, наш шар, надувайся большой, да не лопайся!» и отходят назад, образуя большой круг.

По сигналу взрослого «Шарик лопнул» дети снова сужают круг и тянут звук [с] или [ш] (в зависимости от возможностей детей), изображая выходящий из шара воздух.

Игра «Кто дольше?»

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса.

Описание. Игра проводится как соревнование по парам. Дети стоят лицом друг к другу. По сигналу взрослого они одновременно делают глубокий вдох носом и начинают долго, на одной ноте тянуть определенный гласный звук (А, О, У, Ы, И). Кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха, тот считается победителем.

Игра «Вьюга воет»

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса, способность изменять ее в нужный момент.

Оборудование: сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.

Описание. Взрослый показывает детям картинку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает.

Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

Игра «Лестница»

Задача: тренировать речевое дыхание, длительность и плавность голоса, умение изменять его тембр.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого.

Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание.

«Обезьянки»

Попросите малыша повторять за вами: вытягивайте губы в улыбку, посылайте поцелуйчики. Попробуйте показывать пасть крокодила, с открытым ртом предложите малышу высунуть и удержать язык несколько секунд. Складывайте губки трубочкой и цокайте, как лошадка.

«Пузырь»

Надувайте обе щеки и лопаите пузырь. Игра очень увлекает малыша. Потом попытайтесь научить ребёнка надувать одну щеку, а потом другую.

«Котёнок»

Пусть малыш покажет, как котёнок лакает молоко, облизывает губки (ах как вкусно).

Игры на дыхание

Для развития правильного речевого дыхания (короткий вдох, удлиненный выдох) вам необходимо изготовить простые атрибуты. Возьмите трубочку для коктейля и

проденьте в ней нитку. Завяжите нитку, чтобы удобно было держать и повесить игру на крючок. Вырежьте из цветной бумаги листочки, цветочки или бабочек (предметы выбирайте в соответствии с темой ваших занятий). Возьмите нитку. Один край нитки привяжите к трубочке, а на другой конец закрепите бабочку. На одну трубочку можно привязать несколько бабочек на разной высоте. Играя с малышом, предложите ему подуть на бабочек. Это упражнение очень нравится детям.

Можно на конец трубочки привязать комочек ваты или пёрышко, или ласкуток лёгкой ткани. На все это ребёнок может дуть с разной силой (лёгкий ветерок, сильный ветер).

Можно изготовить маленькие воротца и пытаться задуть в них комочки ваты.

Для развития дыхания подойдут вертушки, надувные шары, дудочки и т.д., а так же речёвки на гласные звуки, например:

Девочка плачет – а-а-а-а (длительное произнесение);

Мышонок смеётся – и-и-и-и;

Волк зовёт другого волка – у-у-у-у;

Лось трубит в лесу – о-о-о-о;

Ребёнок маленький плачет – уа-уа-уа-уа;

Дети в лесу перекликаются – ау-ау-ау-ау.

Можно так же использовать следующие упражнения:

1. Вдох и выдох через нос (стоя или сидя на стуле)
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через левую половину носа (тоже через правую)
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую.
6. Глубокий вдох, выдох через нос толчками.

Артикуляционная гимнастика

Упражнения для губ и щёк

1. Массаж щёк

Описание: Похлопывание и растирание щёк. Покусывание щёк изнутри.

2. Сытый хомячок

Описание: губы сомкнуты, можно даже придержать их руками, зубы разомкнуты, «набрать полный рот воздуха» - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Удерживать щеки надутыми 3-5 сек (учитывайте возможности ребёнка).

3. Голодный хомячок

Описание: губы сомкнуты, зубы разомкнуты, втянуть щеки внутрь, сначала можно помочь руками.

4. Шарик лопнул

Описание: Губы закрыты, зубы разомкнуты. Хлопнуть кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Упражнения для губ

1. Улыбка

Описание: зубы в естественном прикусе (верхние зубы слегка перекрывают нижние), растянуть губы в улыбку. Удерживать 5-10 секунд.

2. Трубочка

Описание: зубы в естественном прикусе, вытягивать губы вперед длинной трубочкой («как хобот у слона»). Можно предложить ребёнку изобразить поцелуй.

3. **Заборчик** (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для произнесения свистящих звуков).

Описание: Губы в улыбке, зубы стоят друг на друге (прямой прикус) и видны. Просьба – «Поставь зубки друг на друга (если не получается сразу, предложите «погрызть» передними зубами морковку, «как зайчик») и улыбнись, чтобы было видно все зубки». Удерживать 5-10 секунд.

4. **Бублик** (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции).

Описание: Зубы сомкнуты, стоят друг на друге. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. **Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок**. (Цель – развитие подвижности губ, необходимой для переключения со свистящих на шипящие).

Описание: Чередование положений губ. Сначала каждая поза фиксируется на 3-5 секунд, затем, если упражнение выполняется правильно, темп переключений увеличивается. Внимание: следить за тем, чтобы в процессе движений губ зубы не сдвигались и не размыкались.

6. **Кролик** (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для губно-зубных звуков В и Ф).

Описание: Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. **Массаж губ зубами.**

Описание: Покусывание и почесывание зубами сначала верхней, а потом нижней губы.

2. **Пятачок**.

Описание: Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

3. **Рыбки разговаривают.**

Описание: Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук П'П'П' без выдоха).

4. **Еще Рыбки разговаривают.**

Описание: Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу

за носогубную складку (вертикально) и двумя пальцами другой руки нижнюю губу (вертикально) и растягивать их вверх-вниз.

5. **Снова Рыбки разговаривают.**

Описание: Губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя". Воздух втягивается внутрь.

6. **Уточка.**

Описание: Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

7. **Недовольная лошадка.**

Описание: Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади. Губы должны быть расслаблены. Упражнение выполнять «серьезно» - если улыбаться, то не получится.

8. **Спрятать зубки.**

Описание: Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам. Зубы неплотно смыкаются, губы не видны.

Еще несколько упражнений :

- сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту, («сколько ты можешь не дышать?»)
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат) в воздухе или на бумаге.
- удерживать губами (но не зубами) марлевую салфетку - взрослый пытается ее плавно вытянуть.
- пить через трубочку, дуть в воду через трубочку.
- мелко нарезать бумагу, сложить кучкой на столе перед ребенком, попросить ребенка набрать побольше воздуха в рот и «напугать бумажки» - выдохнуть с резким звуком П, чтобы бумажки разлетелись.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Прусливый птенчик.

Описание: Широко открывать и закрывать рот, губы улыбаются. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок - "птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается (неподвижно лежит на дне ротовой полости). Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

Описание: Рот приоткрыт, На счет "один" челюсть двигается вправо, на "два" - челюсть возвращается на место, на счет "три" - челюсть двигается влево, на "четыре" - челюсть возвращается на место, на "пять" - челюсть выдвигается вперед, на "шесть" - челюсть возвращается на место. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Описание: Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Силач.

Описание: Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мышцы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться. Сначала можно придерживать (не давить сильно) подбородок рукой, искусственно создавая напряжение для мышц.

6. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

7. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка). Следить, чтобы голова не двигалась вверх и назад.

8. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.