

Подготовила учитель-логопед:

Зубенко Юлия Николаевна.

## **Консультация для родителей**

«Развитие дыхания у заикающихся дошкольников»

### **Значение дыхательной гимнастики для заикающихся детей:**

Лечить заикание без нормализации дыхания бессмысленно!

Все заикающиеся дети и подростки говорят, как правило, на поверхностном, ключичном дыхании. Прежде чем что-то сказать, они делают вдох, при котором поднимают кверху плечи и напрягают мышцы лица и шеи. Говорят на выдохе, короткими фразами, «натываясь» на ларингоспазм. Затем судорожно делают снова вдох и снова, заикаясь, произносят короткую фразу, а иногда даже одно только слово или один слог. Диафрагма – самая сильная из мышц, участвующих в дыхании и голосообразовании, при таком ключичном типе дыхания пассивна, не принимает активного участия в фонации. К тому же воздухом наполняются только узкие верхушки лёгких. Объём вдоха ничтожно мал, воздуха не хватает на длинную фразу.

Заикающемуся ребёнку надо изменить стереотип дыхания и речи:

- следует научить его дышать предельно глубоко, чтобы лёгкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований;
- нужно как следует натренировать диафрагму, заставить её активно участвовать в голосообразовании – создать так называемую «опору»;
- надо тесно смыкать голосовые связки во время фонации, сделать их максимально подвижными и выносливыми;
- при носовом дыхании в лёгкие поступает гораздо больше воздуха, чем при дыхании ртом. Поэтому надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Это очень важно, так как атмосферный воздух в носовых ходах очищается, согревается и увлажняется.

Дыхательная гимнастика представляет могущественное средство не только для устранения дыхательных судорог, но и для излечения всех видов заикания.

### **Рекомендации по соблюдению условий проведения упражнений на развитие дыхания:**

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приёма пищи (не раньше, чем через 30 минут после еды) или на голодный желудок, при недомогании;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями

### **Усвоение правил проведения упражнений на развитие дыхания:**

- следить за правильной осанкой ребёнка и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.
  - Вдох и выдох спокойный:
  - Вдох – без лишних усилий, не поднимая плечи.
  - Выдох – без лишних усилий, не надувая щёки
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы; во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребёнок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух).

При проведении игр, направленных на развитие у ребёнка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребёнка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Перечисленные далее игры и упражнения помогут научить ребёнка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.

## **Игры и упражнения для развития плавного ротового выдоха**

### **«Снег»**

Ребёнку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При выполнении этого упражнения желательнее не надувать щёки.

### **«Кораблики»**

Наполнить таз водой и научить ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например кораблики. Можно соревноваться: чей кораблик дальше уплывёт. Хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов».

### **«Футбол»**

Соорудить из конструктора или другого материала ворота, взять шарик от пинг-понга или любой другой лёгкий шарик. Поиграть с ребёнком в футбол. Ребёнок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

### **«Бульбульки»**

Взять два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налить много воды, почти до краёв, а в другой налить чуть-чуть. Предложить ребёнку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т.д.

### **«Волшебные пузырьки»**

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не

хочет заниматься, то выдувайте пузыри вы, направляя их в ребёнка. Это стимулирует дуть ребёнка на пузыри, чтобы они не попали в него.

### «Дудочка»

Предложите ребёнку высунуть язык вперёд, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырёк засвистел, как дудочка.

### «Губная гармошка»

Предложите ребёнку стать музыкантом, пусть он поиграет на гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребёнок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в неё же.

### «Цветочный магазин»

Предложите ребёнку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы.

### «Свеча»

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребёнка подуть сначала на синюю свечу, затем на жёлтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щёки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребёнку, затем постепенно удалять её.

### «Косари»

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2 – 3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; бумажные султанчики; игрушки-вертушки; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки; воздушный шар на ниточке; мыльные пузыри.

Выдача рекомендаций и комплекс дыхательной гимнастики.