

# Дышите глубже: 10 «воздушных игр»

Тренируем речевое дыхание играючи.



***От чего зависит чистота речи? Вы скажете, что от богатства лексикона и от совершенства артикуляционного аппарата. И вы конечно же правы. Но вы забыли еще одну крайне важную составляющую – это дыхание. Правильное дыхание – это энергетическая база всей речевой системы.***

Вспомните, как важно делать правильно вдох и выдох, чтобы чтение было точным с точки зрения интонации, как учат делать паузы на знаках препинания и набирать побольше воздуха, чтобы прочитать/проговорить следующую фразу.

Дыхание влияет и на развитие голоса, и на артикуляцию, и на звукопроизношение.

Дыхательная гимнастика не только помогает становлению правильной речи, но и является отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика полезна всем детям без исключения. Даже если у ребенка идеально поставлены и автоматизированы все звуки, дыхательная

гимнастика не будет лишней. А учитывая, что практически все упражнения – это веселые игры, они могут стать отличным семейным досугом. Просто не говорите детям, что вы занимаетесь. Играйте и получайте удовольствие.

#### **4 ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- занимаемся после влажной уборки;
- НЕ занимаемся после плотного ужина или обеда.
- занимаемся только в свободной одежде;
- следим, чтобы мышцы рук, шеи и груди не напрягались.

Во что будем играть?

## **ДЕЛАЕМ ПЕНУ**

Это развлечение обожают малыши, но, как показывает практика, даже школьники с удовольствием поддаются этому хулиганству.

Вам потребуется большой поднос (или застелите стол клеенкой), 2-5 стаканов или мисок с водой. Лучше прозрачных. В каждую наливаем воду, добавляем пару капель моющего средства и волшебный ингредиент – пищевой краситель. Количество цветов безгранично как вы понимаете.

Вооружаем детей коктейльными соломинками и начинаем активно дуть. Разноцветная пена вызывает абсолютный восторг у всех.

Ею, кстати, можно рисовать. Достаточно раскатать рулон бумаги под всеми этими стаканами.

## **ИГРАЕМ В ФУТБОЛ**

Это самая распространенная игра для дыхательной гимнастики, но от этого не менее прекрасная. Один процесс сооружения ворот из подручных средств чего стоит.

А дальше катаем небольшой шарик из бумаги или салфетки и начинаем играть. Только вместо ног используем дыхание.

Можно играть вдвоем или целой компанией.

Игра не просто развивает дыхание, но и учит управлять его силой и направлением. И конечно тренирует тот самый длинный выдох, который дольше, чем вдох.

## **ЗАДУВАЕМ СВЕЧИ**

Это только кажется, что это забава для годовалых малышей, которых натаскивают задувать свечи, чтобы поразить родственников на первом дне рождения. Но на самом деле это чрезвычайно полезное упражнение.

Ведь можно задувать не одну свечу, а несколько, а если сделать из свечей целое панно, то можно тренироваться в задувании в определенной последовательности. Задуваем через одну (тренировка коротких выдохов и вдохов), задуваем целый ряд (длинный выдох) и т.д.

Кроме того, огонь завораживает детей, так что в эту игру можно действительно играть бесконечно.

## **ВОЗДУШНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

Дома очень часто не хватает подвижных игр. Соседи снизу не очень любят футбол и прыжки, соседи сбоку не радуются стуку мяча об стену. То ли дело воздушный волейбол, когда можно и дыхание прокачать и вволю наиграться.

Правила простые: нужно передавать друг другу воздушный шар без помощи рук и ног. Только одним дыханием. Есть конечно риск, что дети будут носиться по комнате. Но оно того стоит.

Если же очень хочется, чтобы игра была тихой, предложите поддерживать воздушный шар в воздухе на время. Кто дольше сможет удерживать его на весу? Кстати, попробуйте посоревноваться с детьми. Не факт, что вы выиграете.

## **ОРКЕСТР ИЗ ВОЗДУХА**

Музыка ветра, колокольчики, есть масса предметов, которые издают звуки от движения воздуха. Попробуйте создать свой такой оркестр. Можно подвязать на ленточку разные металлические предметы, а также колокольчики, полые

трубочки, железные чашки и так далее. А ленточки подвязать к дощечке или палочке. Получится своеобразная музыкальная стена. Вот только играть мы на ней будем не поварешкой, а своим дыханием.

Здесь потребуется недюжинная сила. Но это можно преподнести как соревнование: у кого получится извлечь звук из того или иного предмета. Естественно в этой игре нужно помнить и о движении дыхания и о его силе. А родителям во время подготовки реквизита помнить, что предметы должны быть максимально легкими, чтобы ребенок оказался успешен в игре.

Губная гармошка – идеальный музыкальный инструмент для дыхательной и артикуляционной гимнастики. Предложите ребенку попробовать на ней сыграть. Если ему удастся извлечь хотя бы один звук – это уже успех.

## УСТРОИМ СНЕГОПАД

Самая веселая игра, но и самая хлопотная. Так что лучше заранее договоритесь с ребенком, что после хулиганства убираться вы будете вместе.

Снег может быть из ваты, мелкой бумаги или салфеток, а также из пушинок, кусочков синтепона и перышек.

Если захочется более яркой игры, можно использовать опавшие листья или лепестки роз.

Набираем полные ладошки «снега», округляем губы, слегка вытягиваем их вперед и устраиваем порыв ветра. Единственное, следите, чтобы ребенок не надувал щеки во время этой игры. Иначе нужного эффекта от упражнения не будет достигнуто.

## МОРСКОЙ БОЙ

Если в доме есть сиблинги, то это просто идеальная игра для купания в ванной. Собственно, нужно два участника (но можно и больше), емкость с водой (тазик на столе тоже подойдет), флотилия (можно использовать бумажные кораблики, а можно использовать упаковки из-под киндера сюрпризов, снабдив их парусом из бумаги, например).

Итак, регата начинается. Чей кораблик первым доберется до финиша? Здесь дыхание должно быть легким и направленным, чтобы кораблик не

перевернулся, сильным, чтобы плыл дальше других и размеренным, чтобы дыхания хватило довести корабль до финиша.

По аналогии можно устраивать гонки бумажных шариков на столе, разметив его предварительно скотчем. В соревновании должны участвовать все члены семьи: у кого самое сильное дыхание?

## **ДО САМОГО КРАЯ**

Дети обожают булькать чаем, какао и не очень любят вытирать после этих игр стол. Отлично. Тогда предлагаем им в совершенстве овладеть навыками бульканья.

Берем два стакана, лучше прозрачных. В один наливаем много воды (чая или сока), во второй чуть-чуть. Задача: максимально долго булькать, но так, чтобы пузырьки поднимались до края, но ни капли не пролилось мимо.

Попробуйте сами: это не так уж и просто. Игра прокачает навык контроля за силой выдоха и за его правильным распределением.

## **БИТВА НА ПУЗЫРЯХ**

Мыльные пузыри – беспроигрышный вариант для детей любого возраста. Даже 18+. Причем их же можно не только учиться выдувать, но еще и уклоняться от атаки мыльными пузырями. Правда ролями все же лучше меняться – игра довольно энергозатратная и утомительная.

Смысл простой: один выдувает мыльные пузыри в сторону другого, а тот дыханием их отбивает.

## **АРОМАТНОЕ ЛОТО**

Большинство игр заточены на тренировку выдоха и владения именно им. Однако и техника вдоха тоже очень важна. Самая простая и приятная игра – это ароматное лото. Можно использовать сквиши (благо они сейчас в ассортименте всех цветов и оттенков запахов), можно использовать эфирные масла (одной капли на кусок материи будет более чем достаточно), а также цветы, специи, фрукты и вообще все, что имеет запах.

Здесь мы совмещаем и угадайку (играть лучше с закрытыми глазами) и дыхательную гимнастику, отрабатывая технику правильного вдоха.

Расставляем перед ребенком наш ассортимент и предлагаем найти тот или иной аромат или определить, какой именно запах он сейчас слышит.

Вдох должен быть глубоким и длинным. И не забывайте про технику безопасности:

— никаких резких запахов;

— к носу близко не подносить;

— следить, чтобы все предметы были чистыми, попадание пыли в дыхательные пути – не тот результат, которого мы хотим достичь.

Физиологическое дыхание – это просто. Мы практически не замечаем, как делаем вдох и выдох. Это совершенно естественный процесс. Другое дело дыхание речевое, когда от того, как мы сделаем вдох, и каким будет выдох и его сила, зависит сила и тембр голоса, его направленность и даже чистота произносимого звука.

Логопед: Лежнина Л.П.