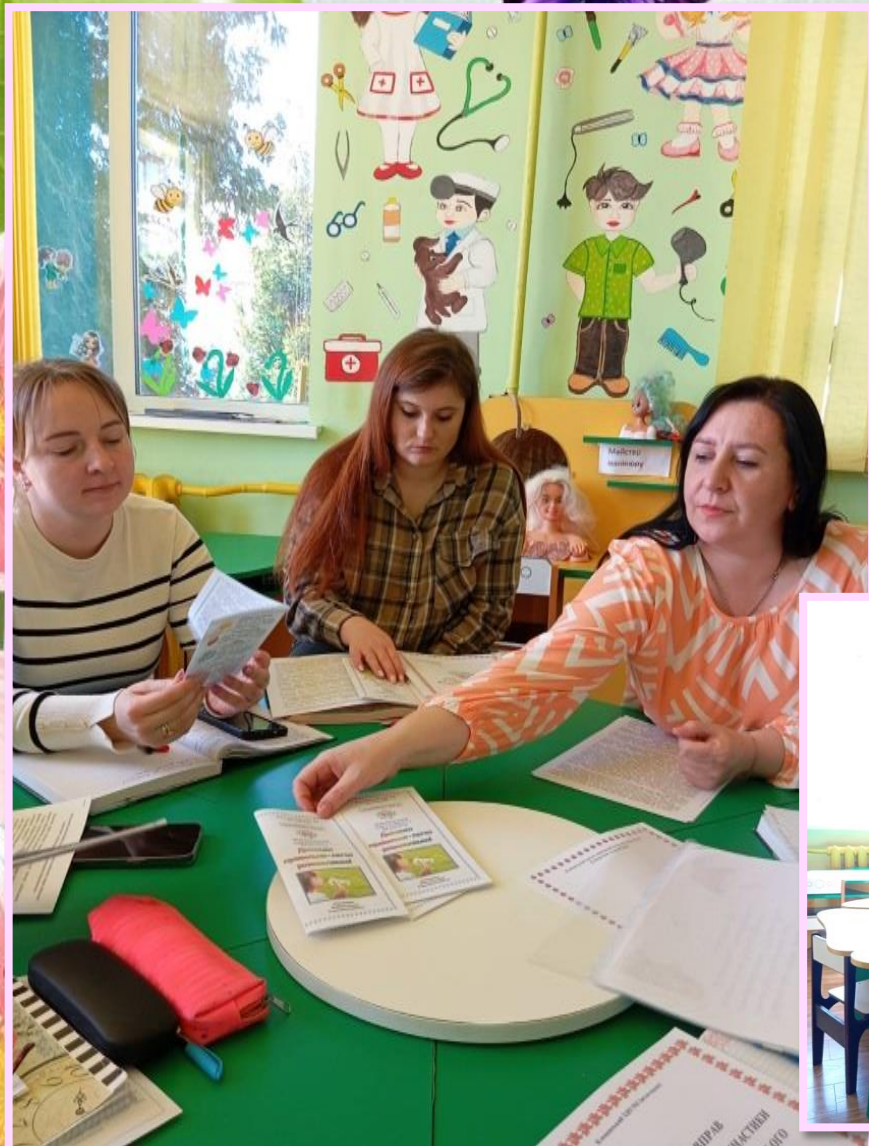


Методичні рекомендації для батьків та педагогів «Дихаємо правильно – легко розмовляємо!»



03.04.2025р.



«Остуди чай»
Дитина уявляє, що п'є гарячий чай і дмухає, щоб остудити.



«Фокус»
Кладемо маленький шматочок вати на ніс. Широкий язичок підняти вгору. Робимо вдих через ніс. Сильно дуємо на ватку через рот так, щоб вона злетіла вгору.



«Футбол»
Витягуємо широкий язичок і плавно дуємо на кульку, заганняючи її у «ворота».



«Спритний олівець»
Перед дитиною, яка сидить за столом на відстані 20 см кладемо олівець. Спочатку самі показуємо дитині як дуги на олівець, щоб він покотився на протилежний край столу.

Можна пограти в цю гру удвох сидячи один навпроти одного і перекочувати олівець один одному.



«Хом'як»
Попеременно надувати щоки і плавно випускати повітря, здуваючи щоки.



«Нарубаємо дров»
Дитина піднімає руки як для рубання дров, вдихаючи при цьому повітря. На видих опускає руки і промовляє «ух».



«Дотягись до сонечка»
Дитина тягнеться до сонечка, піднімаючи руки через сторони і роблячи глибокий вдих. Опускається на носочки роблячи спокійний видих.



«Повітряна кулька»
Надути повітряну кульку. Дитина набирає повітря через ніс і повільно з достатньою силою видихає його через рот в кульку.



«Вітер»
Дитина робить «легенький вітерець» - легенько дмухає, «сильний» - сильніше дмухає і «бурю» - дмухає ще сильніше. Після цього обов'язково відпочиває - «декілька хвилин вітру немає».

Увага! Дихальну гімнастику не рекомендується проводити одразу після вживання їжі. Краще, щоб між вправами й останнім прийомом їжі минула хоча б година. Пам'ятайте, що багаторазове виконання вправ для розвитку дихання, може викликати у дитини запаморочення, тому після кожної вправи варто давати їй відпочивати. Не хвилюйтесь! Достатньо лише 3-5 повторів. Регулярне виконання вправ для розвитку мовленнєвого дихання є профілактикою застудних захворювань!

Бажаю гарно та з користю провести час разом з дітьми. Успіхів Вам!

Клеванський ЗДО №2
(ясла-садок)

СКАРБНИЧКА ПОРАД



РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ БАТЬКІВ ТА
ПЕДАГОГІВ

Дихаємо

**правильно-легко
розмовляємо!**



Підготувала
Вчитель-логопед
Уляна НОСУАЄНКО

Правильне дихання є запорукою чіткого звукоутворення, а також створює умови для підтримки необхідної гучності мовлення, дотримання пауз, збереження інтонаційної виразності та плавності висловлювання.

Для формування повноцінного мовлення у дітей, важливе значення має постановка правильного мовленнєвого дихання.

Мовленнєве дихання – це можливість виконувати короткий глибокий вдих і розподіляти повітря при видиху з одночасним промовлянням різних звукосполучень. Лише правильне мовленнєве дихання дозволяє дитині домагатися максимального звуку й плавності.

Мовленнєве дихання відбувається довільно (людина сама себе контролює). При розмові, ми контролюємо вдих і видих, змінюючи його та забезпечуючи плавність, тривалість і легкість вимови.

Мовленнєве дихання вважається недосконалим, якщо спостерігаються:

- надмірно тривалий вдих;
- короткий або слабкий видих;
- недостатня плавність видиху;
- мовлення під час вдиху;
- несвоєчасне добирання повітря;
- прискорений темп дихання.

Діти, які мають ослаблений вдих і видих, як правило, говорять тихо і мають затихаючий голос до кінця довгих фраз. При нераціональному використанні повітря, яке дитина вдихає, порушується плавність мовлення, адже на середині фрази потрібно знову вдихати повітря для

завершення. Діти часто недоговорюють слова, а кінець фрази вимовляють майже пошепки. Щоб закінчити довгу фразу, вони часто змушені говорити на вдиху і як наслідок, їхнє мовлення стає нечітким, судонимим, ніби з захлинанням. Скорочений видих змушує дитину говорити фрази у пришвидшеному темпі, без дотримання логічних пауз.

Ротова порожнина виконує відразу три функції: механічне оброблення їжі, звукоутворення й дихання. Дуже важко дихати ротом у момент пережовування їжі – це, гадаю, зрозумів із власного досвіду кожний. Те саме відбувається й з мовленням. Можна промовляти звуки, але виразність зникне, бракуватиме об'єму вдихуваного повітря для вимовлення довгої фрази, або виголошувати її на вдиху, звідси виникає «захлинання», судорожні зупинки. Голосно говорити взагалі неможливо.

Але важливим є те, що мовленнєвому диханню можна навчитися. Послухайте, як дихає Ваша дитина, чи не утруднене в неї носове дихання, чи не доводиться дитині тримати рот відкритим?

Система спеціальних дихальних вправ (дихальна гімнастика) дозволяє дітям засвоїти правила плавного мовленнєвого висловлювання, допомагає нормалізувати голос, інтонаційну виразність мовлення

Під час виконання з дітьми вправ для розвитку правильного мовленнєвого дихання слід звернути увагу на те, щоб:

- м'язи плечового поясу, шиї, обличчя не були напружені;
- щокли не надувалися;
- тривалість видиху була помірною;
- дитина не втомлювалася.

Ігри та вправи для розвитку мовленнєвого дихання

«Сонько»



Покажіть дитині картинку із зображенням ведмеда, який спить у барлозі. Поясніть слово «барліг» і продемонструйте дихання животом, запропонувавши дитині повторити. Дитина повинна імітувати рівне, глибоке дихання ведмеда, для контролю поклавши руку собі на живіт.

«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.

«Пливи, пливи, кораблику»



Приготуйте ємність з водою. Кораблик можна виготовити з паперу або купити пластмасовий. Поясніть дитині значення слова «парус» і опустіть кораблик на воду. Нехай дитина дме на кораблик так, щоб він рухався. Зверніть увагу дитини на те, що коли вона перестає дути, кораблик зупиняється. Можна також запускати кораблик під час прийняття ванни.