

Консультация для родителей

«Подуй на ладошку»: почему классические упражнения на дыхание не работают?

Гусева Татьяна Александровна, учитель-логопед



- Логопед в детском саду сказал: «Выполняйте упражнение «Подуй на ладошку», а оно не работает. Почему?»

- Классическое задание на формирование воздушной струи, которое логопеды используют на занятиях. Однако у 70 % детей оно превращается в имитацию: эффект отсутствует, если у ребёнка нарушен сам механизм дыхания.

- Почему упражнение не даёт результата у ребёнка ротодышащего?

Воздушная струя для речи — это управляемый ротовой выдох на фоне носового вдоха. Если ребёнок вдыхает ртом, у него нет «фона»: он не умеет переключаться между носом и ртом. Вместо целенаправленной струи он просто опустошает рот, который и так был открыт.

Почему логопед просит выполнять упражнения на развитие хорошего речевого дыхания:

- щёки надуваются — воздух идёт в щёки, а не в струю (нет давления на губах: сложно поставить звуки - [С], [Ш], [Ф]);
- выдох короткий и шумный — диафрагма не работает, выдох верхнегрудной (не хватает воздуха на 4–5 слов) — связная речь плохо развивается
- выдох идёт носом одновременно с ртом — утечка воздуха мешает произносить взрывные звуки - [П], [Б], [Т];
- ребёнок не может вдохнуть носом перед выдохом (произнесением звуков, слов) — каждое упражнение начинается с открытого рта.

Пять причин неэффективности дыхательной гимнастики:

1. Не исключено, что логопед не определил, какое у ребенка дыхание. Уточните. Предлагаю попробовать дома эти упражнения и понять правильное дыхание у ребенка или есть проблемы:
 - о зеркало под нос (30 секунд с закрытым ртом): запотевает/не запотевает;
 - о вода во рту (2 минуты): может удержать/выплёвывает;

- о наблюдение за сном: рот открыт/закрыт, есть храп/нет.
2. Не устранены препятствия. Если есть аденоиды 2–3 степени, хронический ринит, искривление перегородки и т.д., нужно сначала обратиться к ЛОРу.
3. Речь строится на чередовании: носовой вдох → пауза → ротовой управляемый выдох. Нужны упражнения на вдох («понюхай цветок», «вдох на счёт 4»).
4. Ребенок не умеет делать вдох носом. Без хорошего вдоха носом сложно развивается фразовая речь, стоит на месте работа над интонацией и темпом. Помогут упражнения лёжа с книгой на животе: «покачайте книгу» на животике: ребенок вдыхает носом – выдыхает ртом, а книга должна подниматься и опускаться – это правильно, «свеча танцует»: ребенок вдыхает носом – выдыхает ртом (на длинном выдохе)
5. Недостаточная дозировка. Для перестройки хорошего речевого дыхания нужно: 3–4 подхода в день, по 5–7 упражнений, ежедневно, минимум 6–8 недель. Два раза в неделю по 5 минут — это не работа над дыханием.

Три ошибки, убивающие дыхательную гимнастику

1. «Подуй» без проверки носового дыхания. Тренировать выдох при ротовом типе дыхания — бессмысленно.
2. Надутые щёки на каждом упражнении. Если щёки надуваются, воздух идёт в щёки, а не в струю. Нужен контроль (пальцы на щеках: прижимаем — выдох продолжается).
3. Дыхательные упражнения отдельно от артикуляции. Дыхание должно быть сквозной линией: каждое артикуляционное упражнение, постановка звука, автоматизация — на правильном дыхании. Иначе навыки не объединятся.

Желаю удачи и хороших результатов!



Рекомендую изготовить тренажеры для дыхания и обсудить с логопедом что лучше.