

## Здоровым быть здорово РЕЧЕВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Здоровые дети – счастливые родители, верно? А что такое здоровье? У каждого родителя на этот счет своё понимание и ряд профилактических мер на вооружении.

Хочу вам рассказать о речевом здоровье.

**Речевое здоровье** – это правильное звукопроизношение и сформированность всех компонентов речи (лексического состава, грамматического строя речи). А еще речевое здоровье состоит из правильного речевого дыхания, хорошо сформированного голоса, интонационной стороны речи.

Красивая голосоподача, правильное речевое дыхание обеспечивают красивую плавную речь без вынужденных пауз и запинок для добора воздуха. Такие запинки вы можете часто наблюдать у детей, нередко и у взрослых. Все это снижает речевые возможности и качество жизни в целом. Давайте поможем нашим детям стать приятными собеседниками с красивой речью.

А помогут в этом специальные дыхательные упражнения и упражнение на развитие голоса. Выполнять можно вместе с детьми и тоже получать пользу.

### Речевое дыхание

Параметры правильного речевого дыхания: быстрый сильный вдох через нос, медленное плавное выдыхание во время говорения через рот.



### Упражнения:

#### 1. Аквалангисты

Представили себя на море. «Нырнули под воду» (вдох носом, нос не зажимать, присесть на корточки), и потихоньку выдыхаем, у кого дыхание закончилась – «всплывает» (встает на ноги).

#### 2. Пузырь

Дети, взявшись за руки, встают в хоровод, идут по кругу и говорят: «Надувайся наш пузырь, надувайся, да не лопни смотри, да не лопни смотри, да не лопни - хлоп!» (текст Е. Железнова). После слова ХЛОП дети берут короткий вдох, медленно идут в круг и произносят «Ш-ш-ш» как можно дольше.

#### 3. Игры-Соревнования

«Кто дольше?»: - прожужжит пчелой? (ж-ж-ж-ж-ж);

- прозвенит комаром? (з-з-з-з-з-з);

«Кто больше?»: - выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с...);

- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф).

#### 4. Песня в бутылке

Предложить ребенку подуть в бутылочку с узким горлышком (стеклянную), выдыхая звук «сссс». Следить, чтобы выдыхаемая воздушная струя была холодная и направлена прямо!

#### 5. Вау-вау.

Широко улыбнуться, шепотом произносить на выдохе вау-вау на одном дыхании. Губами формировать четко А и У.

#### 6. Старт космического корабля

До старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

### Упражнение на развитие голоса:

#### 1. Кто говорит? (сила голоса)

Подобрать игрушки/картинки: мишка, волк, ежик. Загадать ребенку игрушку (спрятать в песке, зашифровать и т.д.). Ребенок отгадывает игрушку и говорит с соответствующей силой голоса. Если медведь – громко, ежик – шепотом, волк – нормально. Проговаривать можно все: от стихов до логопедического речевого материала на отработку звукопроизношения.



#### 2. Улитка, лиса, заяц (темп)

Выполняется аналогично. Если попадается улитка – говорить очень медленно, лиса – нормально, заяц – очень быстро.

#### 3. Повторяй за мной

Взрослый изображает поочередно сначала веселого, потом грустного, сердитого и удивленного человека, при этом произнося с определенной интонацией «ах-ах-ах», «ай-ай-ай», «о-го-го», «ох-ох-ох», «ой-ой-ой» и выражая эмоции мимикой. Задача ребенка — догадаться какое настроение передает взрослый, а потом попробовать повторить слова с той же интонацией.

#### 4. Эхо

Взрослый громко произносит сочетания гласных звуков, например, ау, оу, ио, ай и пр., а ребенок тихо повторяет. Затем наоборот – громкое эхо – взрослый произносит тихо сочетания гласных, а ребенок – громко.

#### 5. Спуск с горы

Ребенок представляет, что он спускается с горы вниз и произносит сочетания гласных (ау ау ау ау) сначала громко, затем тише и тише, доходя до шепота. Затем расскажите детям, что вы поднимаетесь назад в гору и снова произносим гласные (ау ау ау ау). Только теперь начинать надо шепотом, постепенно повышая голос. Показывать условно рукой спуск и подъем.