

Домашняя игротека

Красивый голос, красивая речь

В трёх предыдущих статьях было рассказано о том, как полезны упражнения на дыхание (за основу была взята дыхательная гимнастика известного врача А. Н. Стрельниковой и адаптирована для детей дошкольного возраста) для формирования свободной красивой речи и голоса. Надеюсь, что вашим дочкам и сыночкам уже понравились забавные приключения ёжика Нюх-Нюха и его друзей. Предлагаю не расставаться с ними и продолжить увлекательное, а главное, полезное для здоровья путешествие по лесным тропинкам.

Ещё раз напоминаю вам, что при выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- 1.** Вдох - громкий, короткий, активный, резкий. Недопустимо тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох осуществлять только носом (крылья носа соединяются).
- 2.** Выдох - абсолютно пассивный, как результат вдоха, уходит самопроизвольно. Выдох лучше осуществлять через рот. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Недопустимо фиксировать внимание на выдохе.
- 3.** Вдохи носом делаются только одновременно с движениями. Движения создают короткому вдоху достаточный объём и глубину.
- 4.** Задавать темп и ритм вдохов-движений: выполнять упражнения вместе с детьми, на вдох хлопать в ладоши или считать вслух. Дошкольникам совместные действия помогают лучше.
- 5.** Выполнять по четыре вдоха-движения подряд, затем пауза 3-5 секунд. Количество таких «порций» индивидуально. Во время отдыха - паузы, о дыхании не думать: дышать, как дышится.

Итак, если ребёнок освоил основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой, свободно и без напряжения выполняет их совместно с вами, то к дыхательным упражнениям можно добавить еще и специальные "звуковые" упражнения. Таким образом, голосовые связки начнут получать дополнительную нагрузку, работать в оптимальном режиме (воздушная струя, проходящая через гортань, замечательно массирует голосовые связки). Это послужит основой для плавного, ритмичного, выразительного речевого поведения.

Прежде чем делать "звуковые" упражнения, необходимо выполнить 2 дыхательных упражнения — "Ежиные колючки" и "Примирение". Они как бы "разогреют" подготовят к работе все органы, участвующие в дыхании и образовании звуков (лёгкие, мышцы гортани, голосовые связки, диафрагму и др.).

Затем нужно поставить ноги немного уже, чем на ширине плеч, положить ладони обеих рук на брюшной пресс; голову опустить, спину чуть округлить и, слегка кланяясь, произносить звуки (звукосочетания). При этом, во время поклона, мгновенно напрягать живот, надавливая на него ладонями сверху вниз. Главное, следить за одновременностью движения и звука, дышать только через рот. О дыхании же задумываться не стоит, оно происходит автоматически.

Начать лучше с произношения на лёгком поклоне вперед изолированного звука 8 раз подряд. Порядок введения согласных звуков следующий: *Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х*. По мере освоения произнесения согласных звуков, можно вводить слоги с ними. Говорить также на лёгком поклоне вперед, напрягая брюшной пресс в тот момент, когда кланяетесь:

- ✚ *ри, ру, рэ, ро* — "рычалки"
- ✚ *ли, лу, лэ, ло* — "ласкалки"
- ✚ *ми, му, мэ, мо* — "мычалки", "молчалки"
- ✚ *ни, ну, нэ, но* — "нехотелки"
- ✚ *ви, ву, вэ, во* — "ворчалки"
- ✚ *фи, фу, фэ, фо* — "фырчалки"
- ✚ *зи, зу, зэ, зо* — "звенелки", "зевалки"
- ✚ *си, су, сэ, со* — "сопелки", "свистелки"
- ✚ *ци, цу, цэ, цо* — "цокалки"
- ✚ *жи, жу, жэ, жо* — "жужжалки"
- ✚ *ши, шу, шэ, шо* — "шипелки", "шуршалки"
- ✚ *чи, чу, чэ, чо* — "чирикалки"
- ✚ *щи, шу, щэ, шо* — "щебеталки", "щекоталки"
- ✚ *би, бу, бэ, бо* — "бекалки", "бубнилки", "болтушки"
- ✚ *пи, пу, пэ, по* — "пищалки", "пыхтелки"
- ✚ *ди, ду, дэ, до* — "дуделки"
- ✚ *ти, ту, тэ, то* — "тикалки", "толкалки"
- ✚ *ги, гу, гэ, го* — "гоготалки", "гуделки", "галделки"
- ✚ *ки, ку, кэ, ко* — "кряхтелки"
- ✚ *хи, ху, хэ, хо* — "хохоталки", "хихикалки"

На начальных этапах сами станьте для ребёнка примером для подражания: поиграйте в "повторюшеньки". Произнесите, соблюдая правила, какую-либо из "рычалок", и ребёнок вам "ответит" тем же. Ну а затем с улыбкой произнесите одну из "ласкалок", и ласковый ответ ребёнка не заставит себя ждать!

По мере освоения "сопелок" и "шумелок" можно разыгрывать диалог между теми или иными сказочными персонажами. Так, например, прослушав зазывное "чирикание" лесной пичуги (упражнение выполняет взрослый), ее подружка ответит весёлым "щебетанием" (упражнение выполняет ребёнок).

Спешите играть со своими детьми, не стесняйтесь этого, и внутренний мир ребенка засверкает для вас пёстрой палитрой самых чудесных красок!

Успехов вам и вашим детям!