

## Развитие правильного речевого дыхания у ребенка-дошкольника

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Кроме своей основной физиологической функции – осуществление газообмена – дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыхание. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы. Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы.

Речевое дыхание отличается от обычного физиологического дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмальное** или его еще называют диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. **Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.**

### Условия для проведения игр и упражнений на дыхание

- Нельзя много раз подряд повторять упражнения, это может вызвать головокружение.
- Темп движений должен соответствовать темпу детского дыхания, выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.
- Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С.
- Не заниматься после еды.
- Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- Не переутомлять (первый признак утомления – зевота).
- Не заниматься если есть заболевания органов дыхания в острой стадии.
- Выполнять упражнения по подражанию.
- Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине – это наиболее удобное положение. После нескольких дней продолжить сидя или стоя.
- Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук груди: чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались, лицо неподвижное

- Воздух вбирать через нос, что возбуждает дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге.
- Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи.
- Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
- Совершать выдох длительно и плавно, не толчками.
- Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубкой.

### **Последовательность работы над постановкой речевого дыхания.**

**Первый этап.** Цель: улучшить функции внешнего дыхания. Дети получают знания, что дышать надо носом, нельзя поднимать плечи при вдохе, в дыхании должен участвовать живот. В процессе дыхательной гимнастики происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха. Классические упражнения: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот;

**Второй этап.** Выработать более глубокий вдох и длительный выдох.

#### **Игра «Ветерок»**

Цель: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть на снежинку, на листочки, на салфетку, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.  
Дунь - подунь, наш ветерочек.  
Ветерочек, ветерок,  
Дунь - подунь, наш ветерок.

#### **Игра «Птичка лети»**

Цель: учить продолжительному и целенаправленному ротовому выдоху (*не надувая при этом щеки*).

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом:

Птичка летала,  
Над (Вовочкой) порхала.  
(Вова) не боится –  
Птичка садится.

Взрослый «сажает» птичку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть на нее.

### **Игра «Покачай игрушку»**

Цель: формировать диафрагмальное дыхание.

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

### **Игра «Ароматные коробочки»**

Цель: формировать носовой вдох.

Для проведения игры необходимо подготовить два одинаковых набора коробочек с различными наполнителями (еловые или сосновые иголки, специи, апельсиновые корочки ...).

Взрослый предлагает понюхать каждую коробочку из первого набора и рассмотреть её содержимое, затем закрывает коробочки легкой тканью или марлей.

### **Игра «Зайка»**

Цель: различение холодной и теплой струи выдыхаемого воздуха.

Взрослый читает стихотворный текст:

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть. *(дует на руки ребенка, сложенные лодочкой, Лапку зайчика обжег. теплой струей воздуха).*

На нее подуй дружок. *(дует на руки ребенка, используя холодную затем предлагается ребенку также подуть. струю воздуха).*

**Третий этап.** Развитие фонационного (озвученного) выдоха. Ребенок тянет на выдохе сначала гласные звуки (А, О, У, Ы, Э, И), затем согласные (М, Н, Л, Р, Ш, Ж...), максимально долго.

**Четвертый этап.** Развитие речевого дыхания. Сначала дети обучаются на выдохе говорить слоги, отдельные слова, затем фразы из двух- четырех слов, поговорки и скороговорки.

Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса. Своевременный вдох и правильный последующий выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи, для свободного скольжения голоса по высоте, для перехода от тихой речи к громкой и наоборот. Если нам нужна чистая речь ребенка, нужно учить его правильному речевому дыханию. УДАЧИ

Учитель-логопед

Нетребко И.С.