

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПОЧЕМУ НУЖНО РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ?»

Важнейшие условия правильной речи – это длительный выдох, чёткая и ненапряжённая артикуляция.

Многим из нас приходилось слышать, как ребенок разговаривает, что называется, просто захлёб. Слова, льющиеся из маленького ротика, мало понятны, окончания проглатываются, сложно вообще разобрать, что ребёнок пытается рассказать.

Как же рождаются звуки речи? Чтобы мы могли произносить звуки, а наш голос звучал, нужен воздух. Вы замечали: прежде чем заговорить, необходимо глубоко вдохнуть. Слова выговариваются на выдохе. Это значит, что звуки речи рождаются под действием воздушной струи, проходящей через все дыхательные пути : от лёгких через трахею, гортань глотку до ротовой и носовой полости. Что случается, когда у нас заканчивается воздух на выдохе? Правильно, нам приходится сделать паузу, чтобы вновь вдохнуть. А далее – всё повторяется.

**Речевое дыхание** – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно отличается от неречевого (физиологического дыхания). **Цель** тренировки речевого дыхания – выработка именно плавного длительного выдоха, а не умение вдохнуть побольше воздуха.

Обычное дыхание существенно отличается от речевого. Жизненное дыхание произвольное. Вдох и выдох производятся через нос. После выдоха возникает небольшая пауза перед последующим вдохом.

**Речевое дыхание** – это во многом управляемый процесс, количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условий общения. Если говорящий ребёнок обращается к человеку, стоящему далеко от него, то он «посылая звук», удлиняет выдох и тем самым усиливает работу голосовых связок. Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое автоматически.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмально-рёберное дыхание**, когда вдох и выдох совершается при участии диафрагмы и подвижности рёбер. Активна нижняя часть лёгких, плечи же остаются неподвижными. При речи вдох делается и носом и ртом. Вначале высказывания говорящий ещё может вдохнуть носом, при длительном же высказывании он делает добор воздуха только через рот, т. к. быстро и бесшумно вдохнуть через узкие носовые ходы невозможно.

Поэтому при постоянном речевом дыхании целесообразно приучать детей всегда делать вдох ртом через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка) – она помогает снимать мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание помогает собственная ладонь, если положить её на область диафрагмы (между грудной клеткой и животом). При вдохе грудная клетка расширяется, при выдохе - сокращается. Вдох при речи короткий, выдох длительный, плавный.

**Зачем же нужно обучать детей правильно дышать?** Малышам в раннем возрасте, когда они учатся произносить первые слова, приходится познавать, что такое дышать и говорить одновременно. Из-за некоторых заболеваний (аденоиды, болезни сердца, ослабленность организма) им не удаётся говорить длительными фразами, достаточно чётко, с логическими паузами. Создаётся впечатление, что ребёнок задыхается. А всего-навсего ему не достаёт в данный момент воздуха. Во время разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.

У 80% детей с нарушением речи не сформировано речевое дыхание. Речевое дыхание отличается от физиологического дыхания тем, что в процессе речи вдох и выдох осуществляется через рот (при физиологическом дыхании вдох и выдох – через нос). Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы. Без сильной



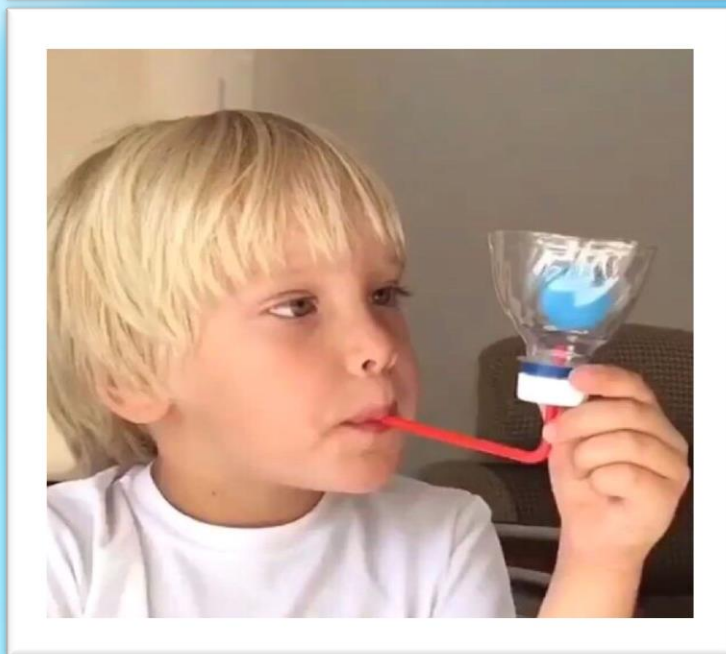
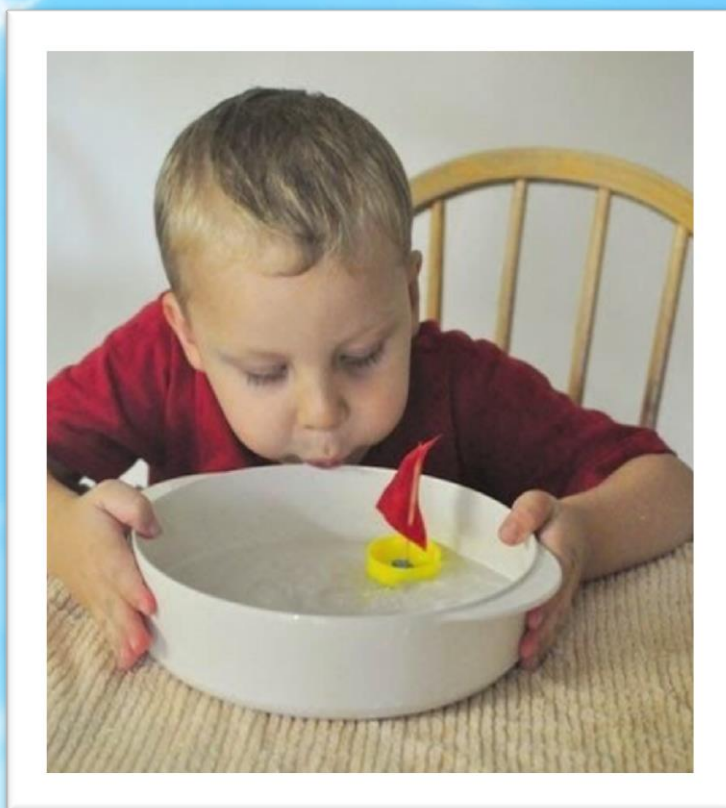
длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы.

Часто бывает так: системой специальных упражнений артикуляционный аппарат подготовлен, звукообразующие артикулемы сформированы, а вызвать звук не удастся особенно, при исправлении горловых звуков. Почему? Дело в том, что в этих случаях основная воздушная струя на выдохе проходит не через рот, а через нос. Т. е. в процессе речи ребенок использует физиологическое дыхание.

*учитель-логопед Абибуллаева Л.Ш.*

В этой рубрике приведем задания на развитие речевого дыхания, и покажем, какие игры можно изготовить своими руками для тренировки вдоха и выдоха, и для поднятия настроения в целом.

### **ПОСОБИЯ И ИГРЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИЗГОТОВИТЬ СОБСТВЕННОРУЧНО ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ**





# КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

## Бегемотик



**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается

(*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

## Качели

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (*вдох*),

Качели вниз (*выдох*),

Крепче ты, дружок, держись.

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.



## Нырятьщики за жемчугом

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.



## Дыхание

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя.

Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(*Вдохи всем телом после каждой строчки*).



## Воздушный футбол

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытается "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

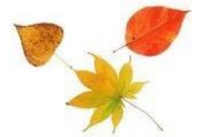


## Листопад

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдуть листочки с ладони.

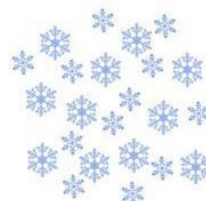


## Снегопад

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдуть снежинки с ладони.



## Кораблик

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!  
Кораблик гони до Волги-реки.





## ВИДЕОУРОКИ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ТРЕНАЖЕРОВ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Эти тренажеры легко изготовить в домашних условиях вместе с ребенком, просматривая данные видео с мастер-классами. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительные эмоции, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Особый интерес у детей вызывают рукотворные тренажеры, изготовленные родителями совместно с детьми.

