

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

Консультация для родителей:
«Правильно дышим – развиваем речевое дыхание»



Подготовила: учитель-логопед
Звягинцева Татьяна Сергеевна

г. Краснодар, 2020г.

Дыхание – одна из важнейших физиологических функций жизнеобеспечения человека. Наряду с основной биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразование, в котором участвует речевое дыхание. Процессы *жизненного* и *речевого дыхания* значительно отличаются друг от друга.

Процесс *жизненного дыхания* протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох-выдох-остановка. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаковое, вдох происходит через нос, выдох – через рот. Ритмичная смена фаз дыхания происходит произвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

В ходе речевого развития вырабатывается специфический «речевой» механизм дыхания, и специфические «речевые» движения диафрагмы. Особенности *речевого дыхания* связаны с тем, что оно включено в процесс речи, является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодии.

В речевом дыхании выдох – самое главное и активное звено процесса, он значительно длиннее выдоха, последовательность фаз меняется следующим образом: вдох – остановка – выдох. Весь процесс дыхания становится произвольным, человек может и должен его контролировать.

Различают три типа дыхания: верхнереберное, грудное, груднобрюшное. Ребенок сначала пользуется в речи навыками *жизненного дыхания* и только в процессе освоения речи, у него постепенно формируется оптимальный тип дыхания – *груднобрюшной*.

Таким образом, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи и подчинен внутреннему речевому программированию, то есть зависит от лексико-грамматического и интонационного наполнения высказывания (длины фразы и эмоционального содержания).

У детей с речевыми нарушениями дыхание развивается неправильно: во время речи отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Также может отмечаться недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания и укороченный речевой выдох. Часто дети говорят и при вдохе.

Дошкольникам с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, способность делать длительный выдох, вырабатывать достаточную силу воздушной струи при выдохе.

Все эти навыки можно сформировать с помощью специальной коррекционной дыхательной гимнастики.

Работа по формированию правильного дыхания может проводиться в следующей последовательности:

- научить ребенка дышать по-другому – соответственно груднобрюшного типа дыхания;
- упражнять в развитии длительного выдоха через рот;
- увеличивать силу воздушной струи при выдохе.

Каждое упражнение дыхательной гимнастики должно длиться не более минуты, вдох производится через нос. Чтобы дети не утомлялись, можно упражнения проводить неоднократно за день в игровой форме.

Сначала это должны быть *игры-упражнения без участия голоса*.

«Покачай игрушку»: ребенок лежит на спине без подушки, рот закрыт, взрослый предлагает покатать игрушку (зайчика) как на качелях, ставит ее на живот ребенку; ребенок делает произвольный вдох носом «надувая живот» и игрушка приподнимается, затем выдох.

«Медвежонок устал»: ребёнок сидит на краю стула, ноги вытянуты вперед, туловище отклонено на спинку стула, рот закрыт, произвольный вдох носом – живот «надувается», по инструкции взрослого выдох – живот втягивается.



«Шарик лопнул»: ребенок сидит прямо на стуле, делает носом вдох (шарик надулся) и резко выдох, слышится звук типа – «ха» (шарик лопнул – сдулся).

«Забей гол»: ребенок делает вдох носом, выдох ртом, не надувая щеки и направляя струю воздуха на ватный шарик, стараясь направить его в «ворота» - «забить гол».

«Шторм в стакане»: ребенок кладет на язык соломинку, зажимает ее губами, делает вдох носом, выдыхает ртом через соломинку в стакан с водой, добиваясь образования больших пузырей.

«Греем руки»: ребенок делает вдох через нос, подставляет ко рту руки, выдыхает плавно теплый воздух на руки открытым ртом как бы согревая руки.



На втором этапе организовать с детьми дыхательно-голосовые игры и упражнения с использованием гласных, согласных звуков - добиваться умения длительно или многократно произносить звук на одном выдохе (рекомендуем использовать звуки, которые ребёнок может произносить правильно). Такие игры способствуют и развитию силы голоса, умения регулировать произнесение звуков тихо или громко.

«Пчела летит»: ребенок делает вдох носом, затем медленно на выдохе произносит звук «ж», изображая рукой полет пчелы; можно соревноваться – чья пчела пролетит дальше: кто дольше произнесет звук. Подобным образом выполнить упражнение *«Пароход гудит»* (звук «у»), *«Дует ветер»* (звук «в», «ф»).

«Далеко – близко»: ребенок на выдохе произносит звуки то громко, то тихо: «самолет летит» (у), «машина едет» и т.п.

«Насос»: ребенок держит кулачки перед собой, изображая, что держит насос, делает вдох, затем небольшой рывок руками вниз, одновременно коротко произнося звук «с» несколько раз. Так же упражнение *«Чайки над водой кричат»* (звук «а»), *«Крик совы»* (звук «у»), *«Ёжик»* (звук «ф»).

Далее можно вводить игры-упражнения с произнесением слогов. Во время упражнений дети выполняют движения, способствующие глубокому вдоху и длительному выдоху, имитируя движения животных или предметов.



«**Часики**»: ребенок стоит прямо, поднимает руки вперед, делает вдох, затем, раскачивая руки назад-вперед, произносит «тик-так» 2-3 раза, потом снова вдох.

«**Трубач**»: изображая трубача, ребенок произносит слог «ду» несколько раз отрывисто или протяжно, можно «пропеть» какую-либо мелодию (ду-ду, ду-ду-ду). Таким же образом игры «Паровозик» (чух-чух...), «Качели» (вверх-вниз...), «Дровосек» (ух, ух...).

С целью совершенствования речевого дыхания и умения регулировать его необходимо упражнять детей в произнесении нескольких слов, фраз на одном выдохе. Сначала во время упражнений слова и фразы произносить немного нараспев.

«**Веселые звуки**»: на выдохе протяжно произносить гласные звуки: ааа-ооо-ууу-иии-ыыы-эээ, можно менять их очередность, интонацию голоса, громкость.

«**Веселые песенки**»: на выдохе дети пропевают разные слоги: ля-ля-ля-лё-лё-лё, ли-ли-ли, представляя каких-нибудь героев.

«**Паровозик**»: детям предложить разные картинки или игрушки, необходимо «посадить их в вагоны паровоза» и назвать их, сначала по 2. Потом по 3, 4 и так дальше, пока хватает выдоха: кошка, собака – кошка, собака, петух – кошка, собака, петух, коза и т.д.



«**Хомка**»: разучить с детьми стихотворение и прочитать его на одном дыхании. Сначала по одной строчке, потом по две. Постепенно дети смогут больше.

Вдох:
Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.

Вдох:
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Хомка хочет сильным стать!
Вдох:
Раз, два, три, четыре, пять!

При выполнении и упражнений следите за правильной осанкой детей: спина прямая, плечи расправлены, голову держать прямо, смотреть перед собой. Давайте вместе научим детей управлять речевым дыханием, это поможет им научиться говорить чисто и выразительно.