

## Речевое дыхание

Одно из важнейших условий правильной **речи** - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое **дыхание и четкость речи часто нарушаются**. **Дыхание** становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания. А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого **дыхания**.

Различают три типа **дыхания**: верхнереберное, грудное, груднобрюшное (*оно же диафрагмально-реберное*). Ребенок сначала пользуется в **речи** навыками жизненного **дыхания** и только в процессе речевого **развития**, под влиянием **речи** окружающих у него постепенно формируется наиболее оптимальный тип **дыхания** — **груднобрюшной**.

Физиологическое **дыхание** – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

Речевое **дыхание** существенно отличается от неречевого **дыхания**. Речевое **дыхание** является произвольным. При физиологическом **дыхании** вдох и выдох осуществляются через нос, причём вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом **дыхании** после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

Нарушение речевого **дыхания ведёт к монотонной**, мало эмоциональной **речи**, для которой характерно обилие неуместных и необоснованных пауз, напряженный невыразительный голос, нечеткость артикуляции звуков. В процессе произнесения длинных фраз происходит затухание **речи**, переходящее в неясное бормотание.

Только регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного речевого **дыхания** с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней **дыхательных путей**. А правильное носовое **дыхание** способствует тренировке **дыхательной мускулатуры**, улучшает местное и

мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

При проведении **дыхательной гимнастики** необходимо соблюдать ряд правил:

- Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.
- Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
- Вдох - через нос (*плечи не поднимать, спина прямая*)
- Выдох – через рот (губы в форме «*трубочки*») или воздушную струю направлять на кончик языка (*см. технику выполнения упражнения*)
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (*для начала их можно придерживать руками*)
- Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.
- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.
- Нужно сочетать **дыхательные** упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной **гимнастикой**.

Игровые задания просты и понятны и не требуют специальной подготовки. Поэтому можно их использовать в совместных играх с детьми с 3 лет! Прочитайте внимательно правила проведения игр и следуйте их описанию.

### **Поиграем вместе дома!**

Цель **дыхательной гимнастики** – **увеличить объем дыхания**, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

«Шарик – Ямочка»

Цель: выработка правильного диафрагмального **дыхания**

- Сделай глубокий вдох. Животик стал похож на мячик. Выдохни воздух – образовалась ямочка.

«Гармошка»

И. п. – стоять прямо, руки опустить. Положить ладони на животик, делать глубокий вдох через нос. Задержать дыхание на 1-2 секунды. Выдох через рот.

*«Котёнок»*

- Вышел котёнок на улицу, а там дует легкий ветерок. Губы в улыбке, зубы разомкнуты. Дуть на высунутый язык, лежащий на нижней губе. Поднести тыльную сторону ладони, ощутить «холодный» ветерок.

*«Дуем на горячий чай»*

Вытягивание губ широкой трубочкой с имитацией дутья на горячий чай.

*«Пьем коктейль через трубочку»*

Короткий вдох ртом. Вытягивание губ узкой трубочкой.

Продолжительный выдох ртом.

*«Футбол»*

Сделать вдох. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. **Выдыхаемой** воздушной струей загнать ватный комочек в «ворота».

*«Фокус»*

Улыбнуться, приоткрыть рот. Сделать «чашечку» (боковые края прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок).

Положить кусочек ваты на кончик носа. Сделать вдох через нос.

Сильно подуть на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх.

*«Загнуть мяч в ворота»*

*(выработка длительной, направленной воздушной струи).*

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

*«Кто дальше загонит мяч»*

*(выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка).*

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, чтобы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

*«Сдуть снежинку, листик, пёрышко»* (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка).

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На ладошку положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить,

чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

*«Паровозик свистит» (выработка плавной, непрерывной струи).*

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. **Выдыхать** воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры.

Следует начать сначала.

*«Охотник идет по болотам»*

*(распределение воздушной струи по бокам).*

Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

*«Фасолевые гонки»*

*(выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).*

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

*«Узнай, что это» (развитие обоняния и глубокого вдоха).*

На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, су-хие травы с характерным запахом и флакончик духов.

Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

*«Чья фигурка дальше улетит?»*

*(развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).*

Вам понадобятся- вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Ребенок садится напротив фи-гурки, которая лежит перед ним на столе. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

*«Кораблик» (чередование сильного и длительного плавного выдоха).*

Потребуется таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы

складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

*«Горох против орехов»*

*(чередование длительного плавного и сильного выдоха).*

Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет, «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игро-ков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) пред-варительно разбросаны по всему полю.

*«Мыльные пузыри» (развитие меткости выдыхаемой струи).*

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колеч-ко, иначе пузырей не будет.

*«Новогодние трубочки-шутки» (развитие длительного плавного и сильного выдоха).*

Под воздействием **выдыхаемого** воздуха раскручивается бумажный язычок.

*«Надув игрушку» (развитие сильного плавного выдоха).*

Использовать небольшие надувные игрушки. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно **выдыхая** его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть.

*«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане»*

*(выработка умения направлять воздушную струю по середине языка)*

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного типа речевого **дыхания** с удлинённым выдохом, что позволяет

получить достаточный запас воздуха для произнесения различных по длине фраз