

# Развитие речевого дыхания



Дыхание – это энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит то, как будет говорить ребенок: правильность его звукопроизношения, способность поддерживать плавность, нормальную громкость и интонационную выразительность речи.

Звуки речи – это не что иное, как результат движения струи воздуха, которую выдыхают наши легкие. И от того, насколько правильно производится вдох и выдох, зависит качество нашей речи.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Дыхательные упражнения помогут подготовить артикуляционный аппарат ребенка к овладению сложными звуками русского языка, для формирования которых нужна направленная воздушная струя. Кроме того, проведение дыхательной гимнастики способствует профилактике простудных заболеваний.

## Общие правила проведения дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения являются очень важной и эффективной частью работы с детьми дошкольного возраста. Результат будет намного лучше, если они проводятся не только педагогами в детском саду, но и с родителями дома.

Нужно понимать, что дыхательные упражнения – это нагрузка для ребенка, поэтому важно учитывать ряд рекомендаций:

- упражнения лучше всего проводить до приема пищи (если после еды, то нужно подождать 1,5-2 часа);
- убедитесь в том, что ребенок хорошо себя чувствует, спокоен и готов поиграть с вами;
- комната, где вы занимаетесь, должна хорошо проветриваться;
- каждое упражнение можно проводить только 3-5 раз подряд, чтобы не спровоцировать у ребенка головокружение;
  - не стоит отрабатывать более одного упражнения в день, пусть малыш ждет новой игры каждый день;

- прежде всего, научите ребенка делать глубокий вдох носом. Затем объясните, что нужно вытягивать губы «трубочкой» и дуть в «трубочку», не раздувать щеки (первое время можно придерживать их ладонями) и не поднимать плечи, не напрягать мышцы лица и живота;

- при выполнении упражнений на выработку ротового дыхания следите, чтобы ребенок не напрягался, не дул изо всех сил. Выдох должен быть длинный и плавный. Показывайте, как это делать.

## **Игры и упражнения для развития речевого дыхания**

**«Аромат»** Покажите ребенку цветок – как он вкусно пахнет! Покажите на своем примере, как нужно нюхать цветок – сделать вдох через нос (рот при этом закрыт), а затем сделать плавный выдох через рот, произнося «Ах!». Можно нюхать духи, ароматный пирожок

**«Ветерок»** К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек или елочный дождик. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

**«Задуваем свечи»** Чтобы задуть свечку, делаем глубокий вдох носом и сильный выдох ртом. После этого можно попрактиковаться сразу с несколькими свечками. В более старшем возрасте научите ребенка медленно выдохнуть на пламя свечи так, чтобы оно отклонилось, но не погасло.

**«Кораблики»** В тазик с водой запускаются бумажные кораблики. Нужно продемонстрировать ребенку, что ими можно двигать выдыхаемой струей воздуха. Можно посоревноваться с ним, кто задует корабль дальше. Одно условие - «двигать» корабль нужно на одном выдохе.

**«Снегопад»** Вырезаем из белой бумаги снежинки. Устраиваем своеобразный снегопад, сдувая вместе с ребенком снежинки со стола.

**«Карандаши-спортсмены»** На стол кладем 2 карандаша и начинаем дуть на них вместе с ребенком (каждый на свой). У кого карандаш быстрее?

**«Буря в стакане»** Готовим заранее мыльную воду. В стакан с ней опускаем соломинку и начинаем дуть в нее – чем сильнее и дольше малыш дует в нее, тем выше получается пенная шапка. Очень полезное упражнение, потому что соблюдаются два основных условия правильного дыхания, т.е. вдох через нос, а через рот долгий выдох.

**«Сильные губки»** Положите между губами ребенка палочку, сказать «П» и выплюнуть палочку. У кого дальше полетит палочка?

**«Покачаем игрушки»** Ребенку, находящемуся в положении лежа, положить на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдохнуть, послать воздух в

животик, надуть его, чтобы игрушка поднялась. Выдохнуть, чтобы игрушка опустилась. Ребенок «качает» игрушку на «качелях».

**«Вертушка»** Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

Хорошо помогают в развитии речевого дыхания и **игры с музыкальными инструментами** – губными гармошками, дудочками, свистульками. Эти занятия помогают детям контролировать вдох и выдох.

Когда вы **купаєте** ребенка, пусть дует на воду, создавая «волны», дует на пену. Можно надувать **воздушные шарики**, либо играть с уже надутыми, подбрасывая их вверх и дуя снизу, чтобы они не опускались. Можно устроить своеобразное соревнование – вы дуете на шарик в сторону ребенку, и он делает то же самое.



Подготовила учитель-логопед Суратова А.В.