

## **«РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ»**

**Материал подготовила А.И. Рудник  
Учитель-логопед**

Важное значение в процессе формирования у детей чёткого, правильного произношения имеет дыхание. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Развитие речевого дыхания зависит от правильного функционирования физиологического дыхания. Речевое дыхание оказывает влияние на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения. У детей дошкольного возраста механизм координации между дыханием, фонацией и артикуляцией формируется постепенно. Следовательно, постепенно развивается и речевое дыхание.

Речевое дыхание дошкольника с речевыми нарушениями отличается от речевого дыхания сверстника с нормальной речью. Оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры, малым объемом легких. У дошкольников чаще всего бывает верхне-грудное дыхание, сопровождающееся подъемом плеч, а многие дети не умеют экономно расходовать речевой выдох и добирают (вдыхают) в процессе речевого высказывания перед каждым словом. У детей с дизартрией речевой выдох осложняется недостаточностью иннервации мышц диафрагмы. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи. В момент речи оно обычно учащенное, после произнесения отдельных слогов или слов ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит обычно через нос, несмотря на постоянно полуоткрытый рот. Рассогласованность в работе мышц, осуществляющих вдох и выдох, приводит к тому, что у ребенка появляется тенденция говорить на вдохе. Это еще больше нарушает произвольный контроль над дыхательными движениями, а также координацию между дыханием, фонацией и артикуляцией.

**Одной из задач логопедической работы** является применение различных приемов дыхательной гимнастики, направленной на увеличение

длительности и силы неречевого выдоха, а затем и выдоха в процессе фонации звуков, произнесении слогов и слов.

*Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе.*

***При выполнении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать:***

- регламент в пределах 3–5 минут, чтобы не вызвать у детей головокружения и негативных реакций;
- не допускать общего мышечного напряжения, поднятия плеч при вдохе и вытягивания шеи вперед,
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки;
- одежда ребенка не должна стеснять его движения;
- помещение должно быть хорошо проветренным;
- осанка ребенка должна быть правильной при выполнении дыхательной гимнастики как сидя, так и стоя
- воздух набирать через нос;
- выдох должен быть длительным и плавным.
- дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

### **Статическая дыхательная гимнастика.**

Для воспитания неречевого дыхания учат быстрому вдоху и плавному, равномерному выдоху. Выдох должен дифференцироваться по силе. Можно проводить следующие дыхательные упражнения:

- сдуть с руки снежинку (из папиросной бумаги);
- сдуть ватку;
- подуть на султанчики
- погреть ладошки;
- подуть на бумажную бабочку, подвешенную на нитке или сидящую на цветке;
- задуть в ворота легкие ватные шарики (мячи);
- сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);

- подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;
- подуть в дудочку, свирель, в трубу;
- извлечь звук из губной гармошки на вдохе и выдохе;
- подуть в детскую игрушку «язычок»
- подуть на подбородок. Нижняя губа заводится под верхние резцы. Подуть на подбородок холодным воздухом длительно;
- сильно подуть в пузырек, горлышко которого касается нижней губы. Получается свист.

**Для дифференциации носового и ротового дыхания** предлагаются такие упражнения: вдох носом – выдох через рот;

- вдох одной ноздрей – выдох другой;
- вдох – выдох через нос;
- вдох носом – выдох через нос;
- вдох ртом – выдох через рот;
- вдох через одну ноздрю – выдох через другую;
- вдох через одну ноздрю – выдох через обе ноздри;
- вдох через одну ноздрю – выдох через рот в положении трубочка;
- вдох через нос – выдох через рот в положении трубочка толчками порционно.

### **Динамическая дыхательная гимнастика**

Подготавливает дыхательный аппарат к фонационному (речевому дыханию), т. к. способствует расширению емкости легких. Динамические дыхательные упражнения проводят в сочетании с движениями туловища, рук, ног. Тренировка неречевого дыхания достигается за счет изменений темпа, частоты, характера выполнения динамических упражнений. В комплект тренировочных упражнений для воспитания правильного дыхания включают активизирующие и релаксационные упражнения. **Расслабляющие движения:**

- подражание полету птиц;
- поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава, по бокам туловища;

- поднять руки вверх и опустить их по бокам, раскачивая расслабленными руками вперед, назад;
- наклонить голову вперед, расслабляя мышцы;
- медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот;
- медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен и др.

### **Дыхательные упражнения (традиционные) без речевого сопровождения:**

- Поднятие на носках, руки вверх – вдох, опускаясь – выдох.
- Поднимание рук над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опускание рук – выдох.
- Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.
- Вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.
- Отведение локтей назад – вдох, поставить руки в исходное положение – выдох, руки на поясе.

### **Фонационная дыхательная гимнастика.**

Для воспитания речевого дыхания детей учат рационально, экономно производить выдох в процессе фонации звуков, при произнесении слов и фраз. Предлагают длительно, на одном выдохе, воспроизводить различные звукоподражания. Начинают с гласных звуков и их сочетаний. Гласные звуки должны утрированно артикулироваться, а выдох должен быть длительным. Сначала произносим один гласный на одном выдохе, затем два, и увеличивая до пяти гласных звуков. Следующим этапом можно произносить длительно согласные звуки, подражая разным животным или насекомым (ж-ж-ж ;(жук), з-з-з-з (комар) и т.д.

### **Речевая дыхательная гимнастика.**

На завершающем этапе работы над дыханием в упражнения вводят слоги, слова, фразы, четверостишия и т. д. Целью этого этапа является распределение экономного выдоха на протяжении всего высказывания и сохранение темпо-ритмической и звуко-слоговой структуры высказывания.

- Слоги на одном выдохе и другие звуко сочетания, но с правильно произносимыми звуками.
- Слова на одном выдохе: счет до 5, до 10, дни недели, времена года, названия месяцев
- Фразы на одном выдохе. Например пословицы:

Береги нос в большой мороз. Без труда не вынешь и рыбку из пруда.

- Произнесение предложений на одном выдохе под удары мяча.  
Примечание: каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.  
Меня зовут Вася (3 броска мяча). Мою маму зовут Лена (4 броска мяча).
- Чтение стихотворения, сопровождая каждое слово броском мяча об пол.
- Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения.  
Физкультминутки.

Их целью является тренировка речевого дыхания при выполнении движений.

Описанные упражнения, включающие двигательное сопровождение речи, отражают технологии коррекции речи у детей. Эти упражнения можно отнести к кинезитерапии, т. е. лечение движением. В нашем примере это воспитание движением правильно организованного речевого дыхания и координации речи с движениями.

Желаем удачи!