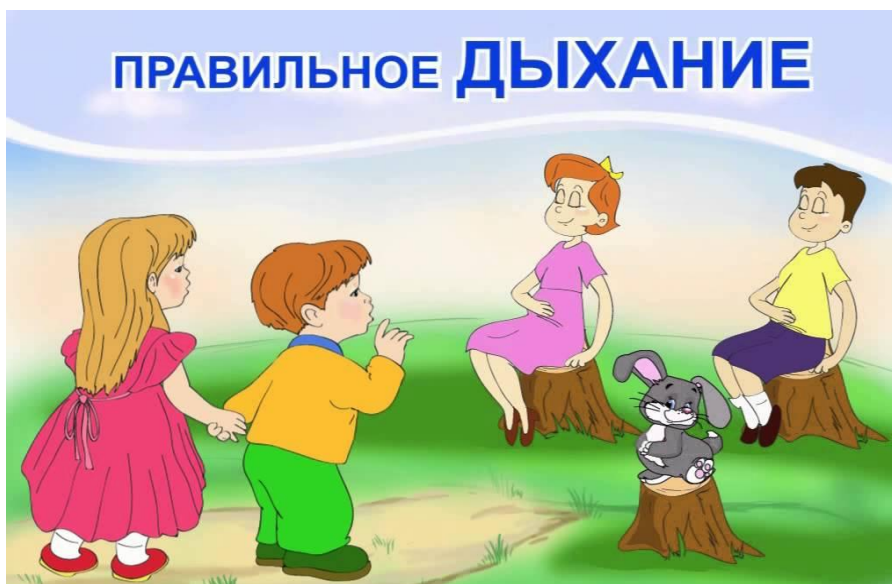


## РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ



Дыхательный аппарат включает в свой состав грудную клетку с расположенными в ней лёгкими, трахеей и бронхами, а также диафрагму и мышцы брюшного пресса. Благодаря работе дыхательного аппарата мы получаем необходимую для речи струю выдыхаемого воздуха. Вся наша речь строится на выдохе, именно струя выдыхаемого воздуха является основой для голоса и звукообразования. Если эта струя по каким-то причинам не сможет попасть в ротовую полость, то речеобразование становится невозможным.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей.

**Дыхание** – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох - более активная фаза дыхания, чем выдох. Диафрагма является главной движущей силой в обеспечении дыхания.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной. В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Для формирования правильного речевого дыхания детей существует большое количество дыхательных упражнений.

***При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:***

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении
- одежда не должна стеснять движений
- не заниматься сразу после приема пищи
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

***Рекомендуем начать с произвольных и забавных для ребенка игровых упражнений:***



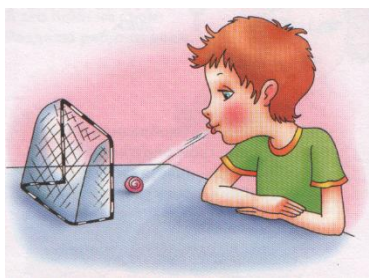


- дуть через соломку в стакан с водой;
- надувание воздушных шаров;
- дуть на разноцветные вертушки;
- игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке;
- пускание мыльных пузырей;
- дуть на одуванчики весной.

Регулярные занятия дыхательной гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выходом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами.**

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**



«**Футбол**» - дуть на горошину через соломинку, стараясь попасть в ворота.

«**Фокус**» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

«**Согреть руки**» - ВЫДОХ со звуком х-х-хо.

«**Остудить воду**» - ВЫДОХ со звуком ф-ф-ф.

«**Бабочка**» - сдувать бумажную бабочку с цветка.

«**Подводная лодка**» - пускать через соломинку воздух в стакане воды.



«**Самолетики**» - дуть на бумажные самолетики.

«**Берлога**» - раздуть снег из пенопласта.

«**Лодочки**» - дуть на лодочки, которые плавают в воде.

«Снежинка» - дуть на снежинку, которая лежит на



рукавичке.

«Пушинка» - дуть на кусочек ватки.

«Мыльные пузыри» - научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

