

## Речевое дыхание – основа правильной речи

Дыхание — одна из самых важных функций организма. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности, т.е. дыхание влияет и на развитие голоса, и на артикуляцию, и на звукопроизношение. Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

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 недоговаривают 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.

### Основные задачи работы по развитию речевого дыхания:

- формирование навыков правильного речевого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- стимуляция интереса к занятиям.

Также дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания. Но с другой стороны, дыхание — процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи. Такое дыхание называется речевым (фонационным, или звуковым) и требует специальной подготовки. сокращаются.

### Правила выполнения дыхательных упражнений

- Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).
- Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.

- Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная струя должна быть узкая, холодная.
- Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
- После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!

Работа над развитием речевого дыхания должна проводиться систематически, последовательно, в игровой форме.

## Примеры дыхательных упражнений

### ДЕЛАЕМ ПЕНУ

Это развлечение обожают малыши, но, как показывает практика, даже школьники с удовольствием придаются этому хулиганству.

Вам потребуется большой поднос (или застелите стол клеенкой), 2-5 стаканов или мисок с водой. Лучше прозрачных. В каждую наливаем воду, добавляем пару капель моющего средства и волшебный ингредиент – пищевой краситель. Количество цветов безгранично как вы понимаете.

Вооружаем детей коктейльными соломинками и начинаем активно дуть. Разноцветная пена вызывает абсолютный восторг у всех. Ею, кстати, можно рисовать. Достаточно раскатать рулон бумаги под всеми этими стаканами.

### ИГРАЕМ В ФУТБОЛ

Это самая распространенная игра для дыхательной гимнастики, но от этого не менее прекрасная. Один процесс сооружения ворот из подручных средств чего стоит. А дальше катаем небольшой шарик из бумаги или салфетки и начинаем играть. Только вместо ног используем дыхание. Можно играть вдвоем или целой компанией. Игра не просто развивает дыхание, но и учит управлять его силой и направлением. И конечно тренирует тот самый длинный выдох, который дольше, чем вдох.

### ВОЗДУШНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Очень часто не хватает подвижных игр. То ли дело воздушный волейбол, когда можно и дыхание прокачать и вволю наиграться. Правила простые: нужно передавать друг другу воздушный шар без помощи рук и ног. Только одним дыханием. Есть конечно риск, что дети будут носиться по комнате. Но оно того

стоит. Если же очень хочется, чтобы игра была тихой, предложите поддерживать воздушный шар в воздухе на время. Кто дольше сможет удерживать его на весу? Кстати, попробуйте посоревноваться с детьми. Не факт, что вы выиграете.

### **ОРКЕСТР ИЗ ВОЗДУХА**

Музыка ветра, колокольчики, есть масса предметов, которые издают звуки от движения воздуха. Попробуйте создать свой такой оркестр. Можно подвязать на ленточку разные металлические предметы, а также колокольчики, полые трубочки, железные чашки и так далее. А ленточки подвязать к дощечке или палочке. Получится своеобразная музыкальная стена. Вот только играть мы на ней будем не поварешкой, а своим дыханием.

Здесь потребуется недюжинная сила. Но это можно преподнести как соревнование: у кого получится извлечь звук из того или иного предмета. Естественно в этой игре нужно помнить и о движении дыхания и о его силе. А взрослым во время подготовки реквизита помнить, что предметы должны быть максимально легкими, чтобы ребенок оказался успешен в игре.

Губная гармошка – идеальный музыкальный инструмент для дыхательной и артикуляционной гимнастики. Предложите ребенку попробовать на ней сыграть. Если ему удастся извлечь хотя бы один звук – это уже успех.

### **УСТРОИМ СНЕГОПАД**

Самая веселая игра, но и самая хлопотная. Так что лучше заранее договоритесь с ребенком, что после хулиганства убираться вы будете вместе. Снег может быть из ваты, мелкой бумаги или салфеток, а также из пушинок, кусочков синтепона и перышек. Если захочется более яркой игры, можно использовать опавшие листья или лепестки роз. Набираем полные ладошки «снега», округляем губы, слегка вытягиваем их вперед и устраиваем порыв ветра. Единственное, следите, чтобы ребенок не надувал щеки во время этой игры. Иначе нужного эффекта от упражнения не будет достигнуто.

### **МОРСКОЙ БОЙ**

Нужно два участника (но можно и больше), емкость с водой (тазик на столе), флотилия (можно использовать бумажные кораблики, а можно использовать упаковки из-под киндера сюрпризов, снабдив их парусом из бумаги, например). Чей кораблик первым доберется до финиша? Здесь дыхание должно быть легким и направленным, чтобы кораблик не перевернулся, сильным, чтобы плыл дальше других и размеренным, чтобы дыхания хватило довести корабль до финиша.

По аналогии можно устраивать гонки бумажных шариков на столе, разметив его предварительно скотчем. В соревновании должны участвовать все члены семьи: у кого самое сильное дыхание?

## ДО САМОГО КРАЯ

Берем два стакана, лучше прозрачных. В один наливаем много воды (чая или сока), во второй чуть-чуть. Задача: максимально долго булькать, но так, чтобы пузырьки поднимались до края, но ни капли не пролилось мимо. Попробуйте сами: это не так уж и просто. Игра прокачает навык контроля за силой выдоха и за его правильным распределением.

## БИТВА НА ПУЗЫРЯХ

Мыльные пузыри – беспроегрешный вариант для детей любого возраста. Причем их же можно не только учиться выдувать, но еще и уклоняться от атаки мыльными пузырями. Правда ролями все же лучше меняться – игра довольно энергозатратная и утомительная. Смысл простой: один выдувает мыльные пузыри в сторону другого, а тот дыханием их отбивает.

## АРОМАТНОЕ ЛОТО

Можно использовать эфирные масла (одной капли на кусок материи будет более чем достаточно), а также цветы, специи, фрукты и вообще все, что имеет запах. Здесь мы совмещаем и угадайку (играть лучше с закрытыми глазами) и дыхательную гимнастику, отрабатывая технику правильного вдоха. Расставляем перед ребенком наш ассортимент и предлагаем найти тот или иной аромат или определить, какой именно запах он сейчас слышит.

Вдох должен быть глубоким и длинным. И не забывайте про технику безопасности:

- никаких резких запахов;
- к носу близко не подносить;
- следить, чтобы все предметы были чистыми, попадание пыли в дыхательные пути – не тот результат, которого мы хотим достичь.

Физиологическое дыхание – это просто. Мы практически не замечаем, как делаем вдох и выдох. Это совершенно естественный процесс. Другое дело дыхание речевое, когда от того, как мы сделаем вдох, и каким будет выдох и его сила, зависит сила и тембр голоса, его направленность и даже чистота произносимого звука.

Дыхательная гимнастика полезна всем детям без исключения. Даже если у ребенка идеально поставлены и автоматизированы все звуки, дыхательная гимнастика не будет лишней. Она не только помогает становлению правильной речи, но и является отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.

*Дышите, играйте, растите ораторов!*

**Подготовила учитель-дефектолог Бурак Е.А.**