



## Правильно дышать – это важно. Почему?

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. Необходимо научить ребенка правильно дышать во время ходьбы и бега (выдох должен быть дольше, чем вдох), сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Правильное речевое дыхание – источник образования звуков, голоса, основа для нормального звукопроизношения, формирования речи в целом. *Речевое дыхание - это скоординированный процесс, во время которого дыхание и артикуляция соотносятся в процессе речевого высказывания и участвуют в создании голосового звучания на равномерном выдохе.*

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- У физически ослабленных детей, а также у робких, стеснительных, очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи.
- Нередко ребенок не договаривает, "заглатывает" конец слова или фразы. Это связано с неумением распределять выдыхаемый воздух – весь воздух ребенок выдыхает на первом слоге и договаривает фразу шепотом или вдыхает в середине слова.
- Торопливое произношение фраз без перерыва и на вдохе, «захлебываясь».
- Неравномерный толчкообразный выдох приводит к тому, что речь звучит то громко, то тихо.

Родителям надо следить за речевым дыханием ребенка как базой для правильного развития речи. Часто дошкольники не умеют делать незаметный для окружающих вдох, хватают воздух ртом. Вдох может быть слишком большим, выдох укороченным, дыхание частым. Слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая струя приводит к искажению звуков. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Неумение дышать ртом вносит известную дезорганизацию в произношение – пропуски звуков, задержки в их произношении, произношение на вдохе.

Все эти несовершенства речевого дыхания у дошкольников мешают усвоению звуков, развитию способности изменять силу их звучания, соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе:

<b>Возраст ребенка</b>	<b>Количество слов на выдохе в норме</b>	<b>Длительность занятия по формированию речевого дыхания</b>
2-3 года	2-3 слова	2-3 мин.
3-4 года	3-5 слов	3-4 мин.
4-6 лет	4-6 слов	4-6 мин.
6-7 лет	5-7 слов	5-7 мин.

Недочеты детского дыхания преодолеваются развитием более глубокого вдоха (бесшумного, спокойного, без поднятия плеч) и более длительного выдоха, выработкой у детей умения правильно дышать в процессе речи.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Лучшим типом речевого дыхания является: диафрагмально – нижнереберное (при вдохе диафрагма опускается, нижние ребра отходят в стороны, плечи при этом не поднимаются).

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос;
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

В старшем дошкольном возрасте недочеты дыхания преодолевают в игре и через гимнастику.

Правила выполнения дыхательной гимнастики.

Выполнять упражнения каждый день по 2-7 минут, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

### **Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.**



**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).



**«Маятник»** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



**«Охота»** - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье)



**«Шарик»** - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Ворон»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – выдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар»!





**«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.



**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся «ту-ту-ту» (10-15 секунд).

**«Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

Дыхание у детей, страдающих дизартриями, заиканием и другими нарушениями речи, поверхностное, нередко учащенное и аритмичное. На логопедических занятиях специалист нормализует речевое дыхание поэтапно:

- воспитывает правильное диафрагмально-реберное дыхание;
- дифференцирует носовой и ротовой вдох и выдох;
- формирует длительный и плавный речевой выдох;
- формирует направленную воздушную струю.

В настоящее время пользуется большой популярностью дыхательная гимнастика певицы А.Н. Стрельниковой. Она рекомендует делать ритмичные шумные вдохи через нос. Эти вдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы и психоэмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет, жизненный тонус.

Литература:

Поваляева М.А. «Дыхательная гимнастика»

Хватцев М.Е. «Логопедия»

Бурлакина О.В. «Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания»

Белякова Л., Гончарова Н. «Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи»

Воробьева Т.А. «Дыхание и речь».

Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».

Материал подготовила учитель-логопед «Детский сад №238»

Клабукова Светлана Геннадьевна