

**ВЫПУСК 2**



ТЕМА НОМЕРА: **Речевое дыхание**

***Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы.***

***Дыхание влияет на звукопроизношение,***

***артикуляцию и развитие голоса.***

*М.И. Лынская*

Всем известно, какую важную роль в жизни каждого человека играет дыхательный аппарат. Появление малыша начинается с первого вздоха и, следующего за этим вдохом, крика. Однако нельзя быть уверенным в том, что если ребенок задышал, то у него все отлично будет с речью. Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание.

Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной.

Речевое дыхание - это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), неречевое же выполняется автоматически. При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения.

Как показывает наш опыт, маленькие дети в процессе говорения зачастую начинают говорить на входе или на остаточном выходе. Встречаются случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Несомненно, это отрицательно влияет на овладение правильным произношением и построением плавного и слитного речевого высказывания.

***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.*** 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 шепотом.

Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз. ***Поэтому регулярные дыхательные упражнения для детей полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи****.* Для хорошего развития речи особенно важно умение ребенка дышать равномерно, плавно, с удлиненным выдохом.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - \*набираем полную грудь воздуха\*;

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух;

-Во время пения или разговора нельзя обирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени.

## Игры и

## упражнения для

## развития плавного ротового выдоха

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-85734-1407570835.jpg | **Лети, бабочка!**  ***Оборудование***: 2-3 яркие бумажные бабочки.  Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова. |
| http://goldkey.68edu.ru/assets/images/veterok.JPG | **Ветерок**  ***Оборудование***: бумажные султанчики (метёлочки)  Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок – и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй! |
| http://cliparts.co/cliparts/ki8/od7/ki8od78kT.png | **Футбол**  Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота. |
| http://foneyes.ru/img/picture/Apr/06/20a78d332440227c4d3245e4be33ba21/2.jpg | **Снегопад**  Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони. |
| https://fs00.infourok.ru/images/doc/188/214754/hello_html_m4bde3ae6.gif | **Листопад**  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. |
| http://f.mypage.ru/af290ccc5b60f86caac0b8d31092df9b_33a72ddd97c4376fdf8a437ff6fa88fe.jpg | **Кораблик**  Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик. |
| http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/7e/2f/fc/7e2ffccb9bc360fc2575198efe42c7f3.jpg | **Одуванчик**  Предложить ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха). |
| http://all4design.ru/uploads/images/Food/preview/Food_2546.jpg | **Шторм в стакане**  Предложить ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными). |

**СФОРМИРОВАВ СИЛЬНЫЙ ПЛАВНЫЙ ВЫДОХ У РЕБЕНКА, МОЖНО ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКЕ СОБСТВЕННО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

После подготовительного периода, направленного на развитие физиологического дыхания, следует постепенно переходить к **РАЗВИТИЮ СОБСТВЕННО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**. На данном этапе целесообразно использовать ***не только упражнения, направленные на развитие правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала.***

Вот несколько примеров:

* Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у), «Пой со мной» («У-У-У!» Теперь «О-О-О!», «И-И-И!», «Э-Э-Э!») и др.
* Длительное протяжное произнесение сочетание из двух гласных звуков: «Девочки поют» (АУ, УА, ОУ, ОИ, ИА и т.д.)
* Длительное произнесение на одном выдохе согласного звука ([Ф] – «Сдулся шарик»), (Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш!»), («С-С-С» - работают насосы).
* Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ»), «Птицы разговаривают» (КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК) и т.д.
* Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания: «Ветер. Дует ветер. Дует сильный ветер. Дует сильный и холодный ветер.»
* Проговаривание скороговорок и чистоговорок: СА-СА-Санки, ЛО-ЛО-Ложка.
* Выразительное чтение стихотворений.

***При проведении дыхательной гимнастики***

***необходимо придерживаться следующих правил:***

* дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветренном помещении;
* при выполнении дыхательных упражнений нельзя переутомлять ребенка (первый признак утомления – зевота – симптом кислородной недостаточности);
* при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за позой ребенка (прямо, плечи расправлены, ноги, руки, спокойны);
* при выдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, поднимать плечи, надувать щеки; при выполнении дыхательных упражнений следует привлечь внимание ребенка к ощущениям движения диафрагмы;
* дыхательные движения лучше производить плавно, под счет, музыку;
* дидактический материал, используемый для дыхательных упражнений, должен быть легким – ватка, тонкая цветная бумага, воздушный шарик и т.д.; он должен располагаться обязательно на уровне рта.