

# Речевое дыхание. Дыхательная гимнастика.



Очень важным критерием в развитии речи является правильное дыхание. Учащенный дыхательный пульс нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз, что в свою очередь ведет к искажению звуков. Из-за легкой возбудимости дыхательного центра в мозгу ребенка, недоразвития нервной регуляции всякое физическое напряжение и небольшое повышение температуры еще более учащают пульс дыхания, нарушают его ритм, а, следовательно, усиливают несовершенства речи. Наконец, неумение малышей дышать ртом также вносит известную дезорганизацию в произношение - пропуски звуков, задержки в их произношении, произношение на вдохе.

# Несовершенства речевого дыхания у дошкольников.

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Дошкольник выдыхает весь запас воздуха уже на первом слове (слоге), затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
4. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

# ▶ Формирование диафрагмального дыхания.

## ▶ Упражнение № 1 «Надуй шарик».

- ▶ Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох, живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.
- ▶           Вот мы шарик надуваем,
- ▶           А рукою проверяем.
- ▶           Шарик лопнул - выдыхаем,
- ▶           Наши мышцы расслабляем.
- ▶ Стихотворный текст произносит взрослый, а дети выполняют нужные действия.

## Упражнение № 2 «Часики».

- ▶ Сидеть на стуле, ноги на ширине плеч, руки опущены. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное положение – полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

▶ Тик-так, тик-так,

▶ Ходят часики вот так:

▶ Наклон влево, наклон вправо,

▶ Наклон влево, наклон вправо.

## Упражнение № 3 «Наклоны».

- ▶ Стоять, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед-вверх-глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед-полный выдох (живот втягивается).
- ▶ Долго дятел дуб долбит. (Руки вперед-вверх.)
- ▶ Клювом дятел дуб долбит. (Руки вниз-назад.)
- ▶ Тук, тук, тук, тук, (Руки вперед-вверх.)
- ▶ Пауков найдет он тут. (Руки вниз-назад.)

# Дыхательные игры.

1. Сдувание снежинок, бумажек, пушинок со стола, с руки.

Дуть на легкие предметы (шарики, карандаши и т.п.) и катать их по столу, загонять воздушной струей шарик в ворота; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, флажки, бумажные фигурки (но чтобы они двигались, не падая), всякие вертушки, крылья мельницы, ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков; дуть двумя группами с противоположных сторон на натянутый между ними легкий шарф.

2. Игры на детских духовых музыкальных инструментах - индивидуальных дудочках, трубах, губных гармошках по гигиеническим соображениям проводятся дома.

3. Надувание резиновых детских игрушек. Особенно полезна игра в мыльные пузыри: она вырабатывает очень тонкое регулирование выдоха (игра проводится дома).

4. Поддувание вверх пушинки, ватки, бумажки, мыльных пузырей.

- ▶ Для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, называть ребят своей группы по именам). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет слов без передышки»?
- ▶ Важно приучить детей говорить не торопясь, вдыхать перед началом речи, перед каждой фразой. Для этого он, беседуя или рассказывая, читая сказку, стишок, говорит короткими фразами, вдыхая перед каждой из них. Ребенок через рефлекс подражания усвоит эту манеру говорить.