

МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»

Информационный буклет для воспитателей

## **Речевое дыхание – основа правильной речи**

«...от правильного речевого дыхания зависит красота и легкость речевого голоса, его сила, богатство динамических эффектов, музыкальность речи»

Э. М. Чарели



Подготовила:  
учитель-логопед  
Клейман Н.Г.

с. Исетское

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

**Речевое дыхание** – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

### **Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:**

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых, малоподвижных, стеснительных детей.

2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, "проглатывает" конец слова или фразы.

3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с куклой пой - (вдох) – дем гулять).

4. Торопливое произнесение фраз, без перерыва и на вдохе, с "захлебыванием".

5. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо.

6. Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

Поэтому в дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального

звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие **требования:**

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 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;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- 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.

При проведении игр на развитие дыхания важно помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка. Иногда даже могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых.

Так, например:

- дети 2-3 лет играют 2-3 минуты (в норме количество слов на одном выдохе составляет — 2-3).
- дети 3-4 лет могут заниматься по 3-4 минуты за один раз (количество слов от 3 до 5).
- дети 4-6 лет - длительность игры составляет – 4-6 минут (количество слов 4-6).
- дети 6-7 лет – могут играть по 5-7 минут (норма слов на одном выдохе 5-7).

Следует так же иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее. В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Но самое главное, на что нужно ориентироваться во время игр – это хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций.

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

Начнём с самых маленьких детей.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

#### **«ЧАСИКИ»**

Часики вперёд идут,  
За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

#### **«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы. Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох. Можно выпрямляясь произносить – «с-с-с»

### **«ПАРОВОЗИК»**

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки. Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух». Упражнение выполняется 20-30 сек.

### **«ПЕТУШОК»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» повторить 5-6 раз.

### **«ДЫХАНИЕ»**

Тихо – тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И.п. – стоя, руки опущены.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться – прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 – плавный выдох через нос.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. Такие упражнения можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста.

### **«КОРАБЛИК»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

#### **«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

#### **«ПУЗЫРЬКИ»**

Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

#### **«ДУДОЧКА»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

#### **«ФОКУС»**

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука «Р».

Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

#### **«ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

#### **«КТО СПРЯТАЛСЯ?»**

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

В завершении комплекса необходимо выполнить 2 упражнения, стабилизирующие дыхание.

Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы своё услышим.

Инструкция: Начальная поза — стоя, руки вытянуты по швам. Делаем вдох через нос до тех пор, пока воздух не начнёт расширять грудную клетку. Замираем на 4–5 секунд. Выдох тоже делаем через нос. Повторяем 2–3 раза.

Подыши одной ноздрей,  
И придёт к тебе покой.

Инструкция: Закрываем указательным пальчиком правой руки одноимённую ноздрю, а левой ноздрей тихо и продолжительно вдыхаем. Открываем правую ноздрю, а левую закрываем указательным пальчиком этой же руки. Через правую ноздрю делаем глубокий продолжительный выдох. Делаем 2 подхода.

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

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; 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.

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

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

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 с). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальчиками на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с).

Игры и упражнения на дыхание можно включать в физкультурно-оздоровительную гимнастику; во время занятий, в организующий момент или в физкультминутку. Проводить лучше в игровой форме, чтобы дети выполняли их с интересом и удовольствием  
Творческих всем успехов!