

## «Развитие речевого дыхания у детей»

Учитель- логопед  
Имьяминова Марбия Шамилевна

Вам, конечно, приходилось наблюдать, как ребенок рассказывает о событиях, оказавших на него сильное впечатление: быстро, тараторя, отрывочными фразами, помогая себе жестами, стараясь скорее поделиться своими чувствами. Кому-то речь покажется непонятной. Потому что мысли ребенка бегут быстрее, не успевая переводиться в слова; ему не хватает воздуха, чтобы внятно и правильно их произнести. Это следствие несформированного правильного речевого дыхания.

**Цель дыхательных упражнений** – увеличение объема дыхания, нормализация его ритма, выработка плавного, длительного, экономного выдоха.

**Рекомендации для выполнения дыхательных упражнений.**

1. Упражнения на дыхание выполняются в течение 3-5 минут, в положении сидя или стоя, в удобной расслабленной позе, без напряжения. Не допускайте переутомления достаточно 3-5 повторений!
2. Длительные упорные упражнения могут спровоцировать головокружение и тошноту, особенно у ослабленных детей.
3. Не рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику голодному ребенку. Так же если ребенок плотно поел.
4. Следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом.
5. Движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветриваемом помещении или на улице.

### **I. Классические упражнения.**

Цель: координировать ротовой и носовой тип дыхания.

*1. Вдох и выдох через нос*

Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный.

*2. Вдох через нос, выдох через рот*

Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами.

*3. Вдох через рот, выдох через нос*

Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги.

*4. Вдох и выдох через рот*

Если упражнение не получается, зажать нос пальцами.

*5. Комбинированный вдох*

Задержка дыхания, выдох через нос. Задержка дыхания,

Ханты- Мансийск - 2021 г.

выдох через рот (слегка приоткрытый).

*Примечание.* При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

## **II. Развитие речевого дыхания без участия речи.**

Цель. Развивать длительный, плавный выдох, активизировать мышцы губ.

- ❖ *«Бурлящая вода».* Детям предлагается подуть в стакан с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный - тогда вода будет долго и равномерно бурлить.
- ❖ *«Пускание мыльных пузырей».* Чей пузырь улетит дальше?
- ❖ *«Вертушки».* Детям предлагается подуть на вертушку из бумаги, картона или пластика.
- ❖ *«Духовые инструменты».* Эти инструменты издают звуки, если в них правильно дуть, поэтому их и называют духовыми (дудочка, труба, свирель, духовая гармошка).
- ❖ *«Снежинки летят».* Детям предлагают подуть на снежинки (ватный диск).
- ❖ *«Воздушный шар»* Детям предлагается надуть воздушный шарик.
- ❖ *«Покатай карандаш»* Необходимо подуть на карандаш и он должен кататься по ровной поверхности

## **III. Дыхательно-голосовые игры и упражнения.**

Цель: развивать длительный, непрерывный ротовой выдох. Активировать губные мышцы.

- ❖ *«Ежик».* Сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди - медленный выдох на звуке *ф-ф-ф-ф-ф*. Выпрямить ноги – вдох (4-5раз).
- ❖ *«Гуси шипят».* Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны - назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке *ш-ш-ш-ш-ш*, выпрямиться – вдох (5-6 раз),

- ❖ *«Шар лопнул».* Ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны - вдох. Хлопок перед собой - медленный выдох на звуке *ш-ш-ш* (5-6 раз).

**Произнесение слов** идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно. Перечисление названий месяцев: *январь; январь, февраль; январь, февраль, март* и т. д.

- ❖ *«Повтори-ка»*

Родитель предлагает повторять за ним текст эхом. Каждый раз количество слов во фразе увеличивается. Дети должны произносить фразу на одном дыхании.

1. Парк...

Парк, слушай...

Парк, слушай песню...

Парк, слушай песню ветра...

Парк, слушай песню ветра: «у-у-у-у»

В процессе коррекционной работы у детей отмечается положительная динамика. Дыхательные упражнения учат детей правильно дышать, равномерно расходовать воздух в ходе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. У детей улучшается общее звучание и вынятность речи. Формируется правильное речевое дыхание, легче и быстрее идет процесс постановки и автоматизации звуков. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!