

# Развитие речевого дыхания у детей

Дыхание – энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование речи у ребенка, а именно правильное звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи; ее плавность и интонационная выразительность. Уделяя внимание постановке правильного речевого дыхания малыша в раннем детстве, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

## *Особенности речевого дыхания у дошкольников*

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

- ✓ Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Если вдох и выдох слабые, то речь ребенка будет звучать тихо и неразборчиво. Иногда из-за нехватки воздуха дети не договаривают фразы до конца. Бывают случаи, когда малыш пытается успеть произнести всю фразу на вдохе, поэтому говорит быстро и не соблюдает логических пауз. Слабое развитие дыхательного аппарата может быть связано с наличием у ребенка хронических заболеваний дыхательных путей, таких как синуситы и гаймориты, а также малоподвижным образом жизни.
- ✓ Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. У детей, которые недавно научились говорить, часто запас воздуха заканчивается на первом слоге, поэтому конец слова или фразы они произносят значительно тише или вовсе «проглатывают».
- ✓ Неумение распределить дыхание по словам. Чтобы восполнить запас воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.
- ✓ Из-за неправильно выдыхаемого воздуха могут искажаться звуки речи.

*Речевое дыхание у большинства детей дошкольного возраста несовершенно. Но зачастую родителям сложно это заметить из-за того, что они общаются с малышом постоянно.*



Существуют примерные нормы количества произносимых на выдохе слов, на которые можно ориентироваться при оценке речевого дыхания малыша:

Возраст ребенка	Количество слов на выдохе
2-3 года	2-3 слова
3-4 года	3-5 слов
4-6 лет	4-6 слов
6-7 лет	5-7 слов



### **Как правильно дышать?**

При диагностике речевого развития логопеды всегда обращают внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, какой силы и продолжительности его вдохи и выдохи, как он расставляет паузы. Формирование речевого дыхания – это один из первых этапов коррекционной работы с малышом, имеющим какие-либо речевые нарушения. Правильное речевое дыхание имеет следующие признаки:

- ✓ Короткий вдох через нос;
- ✓ Плавный выдох, воздух выходит через рот;
- ✓ Выдох осуществляется до конца;

После каждого выдоха должна быть небольшая пауза (2-3 секунды).

**Развитие речевого дыхания тесно связано с функционированием физиологического дыхания.**

*Только научившись правильно дышать (глубокий короткий вдох и плавный длинный выдох) ребенок сможет в полной мере овладеть своим голосом.*

Наиболее эффективными методами работы с дошкольниками являются

### **Дыхательные упражнения**

Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

1. Формирование правильного выдоха;
2. Тренировка дыхания с использованием различного речевого материала (отработка произношения звуков и их сочетаний, разучивание стихов).

## **Развитие речевого дыхания у дошкольников позволяет:**

- ✓ Ускорить процесс постановки и автоматизации звуков речи;
- ✓ Увеличить количество слов, которые малыш произносит на одном выдохе;
- ✓ Сформировать внятную связную речь;
- ✓ Скоординировать процессы речи, дыхания и движений.

## **Рекомендации**

### **по выполнению дыхательных упражнений**

- Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
- Все упражнения стоит выполнять до еды;
- Одежда не должна сковывать движения малыша;
- Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
- Вдох должен происходить через нос;
- Выдох должен быть длинным и плавным;
- Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;
- Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

Очень важно дозировать количество дыхательных упражнений и выполнять их в умеренном темпе, чтобы избежать гипервентиляции.

## **Упражнения для развития силы и длительности выдоха**

- **Ветерок.** К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

- **Листопад.** Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги.
- **Лети, перышко!** Пусть кроха подбросит перышко вверх и дует на него снизу вверх, не давая ему упасть.
- **Карандаши-спортсмены.** На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым.
- **Мореплаватели.** Из бумаги или пробки сделайте кораблики и опустите их в таз с водой. На море сильный ветер – дует на корабли, заставляя их двигаться.
- **Задуй свечи.** Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание.
- **Вертушка.** Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

**Свистульки** со звуками различных животных и птиц также порадуют малыша и будут очень полезны для развития его речевого дыхания.

Еще одним простым способом тренировки дыхания являются **мыльные пузыри**.

*Следите за тем, чтобы ребенок делал плавные и длительные выдохи. Постепенно усложняйте упражнения, увеличивая расстояние между лицом и сдуваемым объектом.*



## Упражнения для отработки правильного произношения звуков и слогов

Чтобы научить малыша правильно произносить гласные и согласные звуки, слоги и звукосочетания, нужно тренировать их произнесение на одном выдохе. Предложите крохе спеть «песенки», имитирующие различные звуки:

- «А-а-а!» - плачет малыш;
- «У-у-у!» - летит самолет;
- «Ы-ы-ы!» - гудит паролод;
- «О-о-о» - вздыхает зайка;
- «Ф-ф-ф» - сдувается шарик;
- «Ш-ш-ш» - шипит змея;
- «С-с-с» - работает насос;
- «Би-би!» - сигналил машина;
- «Ту-ту» - едет паровоз;
- «Ля-ля-ля» - поёт кукла;
- «Топ-топ-топ» - идет мишка;
- «Кап-кап-кап» - капает дождь.



Чтобы увлечь ребенка, создайте игровую ситуацию, используя любимые игрушки малыша. Подкрепляйте речь соответствующими действиями, и пусть кроха повторяет за Вами.

*Формирование речевого дыхания – важнейший этап на пути становления правильной речи дошкольника. Наиболее эффективным способом его развития у детей дошкольного возраста являются дыхательные упражнения, которые способствуют формированию плавного и достаточно длительного выдоха и отработке произнесения звуков и слогов.*

