

# **Роль дыхания в процессе речи**

**(развивающие дыхательные упражнения)**



Подготовила Царгородцева В.Л.

# Дыхательная гимнастика



**Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.**

Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать произносительные органы. Необходимо тренировать и правильное речевое дыхание, которое отличается от физиологического. Когда мы говорим, нам нужно произносить части фраз или целые фразы на одном выдохе – поэтому выдох должен быть длиннее вдоха. Но паузы между отрезками речи, которые приходится делать при вдохе, не должны быть слишком продолжительными – ведь тогда речь будет несвязной, отрывистой.

Нарушение дыхания почти всегда имеет место у детей дизартрией. Часто это связано с задержкой созревания дыхательной функциональной системы. Для детей с дизартрией характерна большая частота дыхания, недостаточная его глубина, укороченный речевой выдох, наблюдаются нарушения координации между дыханием, фонацией и артикуляцией.

Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-реберный). У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной.

Детям с нарушениями речи для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

Для развития речевого дыхания можно применять игровые упражнения.



## Рекомендации по выполнению игр и упражнений для развития речевого дыхания

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.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.



### *Игры для развития правильного речевого дыхания у детей*

#### **«Мыльные пузыри»**

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при выдувании воздуха.



## «Плыви кораблик»



**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Это упражнение можно выполнять в ванной, когда купаете ребёнка, или можно набрать в таз воду. Из бумаги делаем кораблик и опускаем его на воду. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дует на кораблик, чтобы он плавал по воде.



## «Бабочки»

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



## «Буря в стакане»

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



## «Забей гол»

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.



# «Листопад»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья».  
Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром  
и сдуть листочки.*



# «Вертушка»

***Цель:*** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

*Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.*

*Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :*

*- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась!  
Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.*



## «Покачай игрушку»

**Цель:** Развитие диафрагмального дыхания.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.



## «Музыкальные дудочки и свистульки»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила (пользоваться может один ребёнок, мыть до и после использования).



# Для речевого дыхания





## Упражнение «Прожорливые фрукты и животные»



**Цель:** А развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.



"Поддувалочки"  
МААМ.РУ



