

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Консультация для родителей

*Подготовила учитель-логопед
Рассовская С.А.*

Можно долгое время обходиться без пищи, без воды, но без дыхания жизнь прекращается через считанные минуты.

Дыхание не только основа жизни, но и важнейшее условие правильной речи. В работе с детьми, имеющими нарушения речи необходимо уделять пристальное внимание формированию речевого дыхания, как базы для развития речи в целом.

Дыхание - основа жизни. Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия.

Известны различные дыхательные методики.

Дыхание - один из компонентов речевой деятельности. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Речевое дыхание зависит от правильного функционирования физиологического дыхания.

Физиологическое дыхание существенно отличается от речевого. Обычное дыхание произвольно. Речевое дыхание осуществляется произвольно: оно сознательно управляется и контролируется человеком.

Дыхательный цикл состоит из трёх фаз: вдоха, выдоха и паузы. При физиологическом дыхании вдох и выдох совершаются только через нос. В процессе речи и пения выдох происходит в основном через рот, при этом вдох осуществляется одновременно через нос и через рот.

От речевого дыхания зависит плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения. Чтобы сохранить его плавность, легкость и длительность, необходимо не только рационально расходовать воздух в процессе высказывания, но и своевременно добирать его.

Важный момент в овладении правильным речевым дыханием — это вопрос о том, каким типом дыхания пользуется человек во время речевого высказывания. Физиологи различают и выделяют три основных типа дыхания: грудной, брюшной и смешанный. Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является реберно-диафрагмальное дыхание, при котором легкие вентилируются равномерно во всех частях.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Речевое дыхание дошкольников резко отличается от речевого дыхания взрослых: оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры, малым объемом легких. Многие дети пользуются верхне-грудным дыханием, часто совершают вдох с резким поднятием плеч. Некоторые дети не умеют рационально расходовать воздух в процессе речевого высказывания, нередко добирают воздух почти перед каждым словом.

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. 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, "заглатывает" конец слова или фразы.

3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой 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, едва слышно.

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

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

(Возраст ребенка, количество слов, произносимых на выдохе в норме, длительность занятия по формированию речевого дыхания)

2-3 года	2-3 слова	2-3 мин.
3-4 года	3-5 слов	3-4 мин.
4-6 лет	4-6 слов	4-6 мин.
6-7 лет	5-7 слов	5-7 мин.

В норме, у детей, не имеющих отклонений в развитии, дыхательная функция формируется спонтанно, а одновременно с развитием речи вырабатывается относительно правильное речевое дыхание. Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разрастаний, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Работая с детьми, имеющими речевые расстройства, можно констатировать, что ряд речевых нарушений в своей симптоматике имеют нарушения физиологического и речевого дыхания.

Работа по преодолению речевых нарушений у детей дошкольного возраста носит комплексный характер. Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, эта работа включает в себя нормализацию физиологического и речевого дыхания. «Нормализация» осуществляется педагогами специализированного учреждения путем поэтапного формирования у воспитанников правильного речевого дыхания:

- формирование неречевого дыхания;
- формирование речевого дыхания.

При формировании неречевого дыхания решаются следующие задачи:

1. Знакомство с органами **дыхания**.
2. Формирование диафрагмального типа дыхания.
3. Совершенствование функции дыхания (*выработка глубокого вдоха и длительного выдоха*).

При формировании речевого дыхания решаются задачи:

1. Развитие фонационного (*озвученного*) выдоха
2. Развитие речевого дыхания в процессе произнесения слогов, слов, фраз.
3. Тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста (*стихи, рассказы, песни*).

Для повышения эффективности следует вести эту работу систематически.

Виды работы:

1. Дыхательные пятиминутки (*перед завтраком, после дневного сна*).
2. Специальные игры, как фрагмент логопедического занятия (*5 минут*).
3. Дыхательные игры, как фрагмент физкультурного занятия.
4. Дидактические игры, как фрагмент занятия, проводимого воспитателем.
5. Голосовые упражнения и исполнение песен на музыкальных занятиях.
7. Использование **дыхательных** игр и упражнений вне занятий (*утренняя гимнастика, прогулки, развлечения*).

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать правила:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи (*через 30 – 40 минут*);
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- не переутомлять ребенка, дозировать количество и темп упражнений

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя и стоя.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

- ❖ Игры и упражнения для формирования диафрагмального типа дыхания: «Бегемотики», «Качели» и др.
- ❖ Игры и упражнения для развития функции носового дыхания: «Ароматные коробочки», «Отгадай по запаху» и др.
- ❖ Игры и упражнения для развития плавного ротового выдоха: «Погрей ладошки», «Футбол» и др.

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 необходимо соблюдать технику выполнения упражнений и постоянно контролировать дыхание.

Запомните параметры правильного речевого выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос ("набираем полную грудь воздуха");
- выдох происходит длительно и плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, нельзя сжимать губы, надувать щеки, поднимать плечи;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Специальные игры и упражнения, такие как, «Бабочки», «Ветерок» и др., помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.

Приступать к тренировке собственно речевого дыхания можно только после того, как у ребенка сформирован сильный плавный выдох. Тренировка речевого дыхания - это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Этапы развития речевого дыхания:

- пропевание гласных звуков - А, О, У, И, Э;
- длительное произнесение некоторых согласных звуков - С, З, Ш, Ж, Ф, Х;
- произнесение слогов на одном выдохе;
- произнесение слов на одном выдохе;
- произнесение фраз различной длины на одном выдохе;
- чтение стихотворений;
- пение песенок;
- выразительный рассказ, пересказ текстов.

Необходимо постепенное развитие, движение от простого к сложному.

