

МБОУ «Гимназия №1» ДО «Дельфин»

Консультация
**«О важности формирования
правильного речевого дыхания
у дошкольников»**



Учитель-логопед
Якубова Н.Н.

2025 г.

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 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. 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: грудное, брюшное и смешанное. Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является реберно-диафрагмальное дыхание, при котором легкие вентилируются равномерно во всех частях. В настоящее время большинство исследователей отдают предпочтение этому типу дыхания, так как расценивают его как наиболее выгодный для организма. При таком дыхании во время вдоха плечи не приподнимаются, брюшная пресс несколько выдвигается вперед, ребра раздвигаются, воздух заполняет все лёгкие. Во время выдоха воздух выходит из лёгких, рёбра сближаются, брюшная пресс опадает. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

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.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Дыхательные упражнения ещё улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем. Дыхание-это акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания.

Цель: Формировать у детей умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания. Развивать силу, продолжительность, постепенность и целенаправленность дыхания

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.

Этапы работы:

1 этап – выработка правильного речевого дыхания;

2 этап - выработка направленной воздушной струи, необходимой для правильного произношения;

3 этап – тренировка продолжительности речевого дыхания и умения на одном выдохе произнести фразу, состоящую из 3-6 слов.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

Игра «Бегемотики»

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



Игра «Погреем руки»

Взрослый предлагает ребенку погреть свои, мамыны ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “А, У, О”.

Игра «Мыльные пузыри».

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

Игра «Буря в стакане».

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

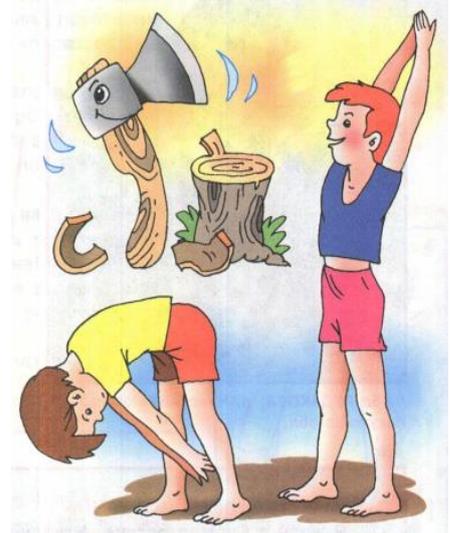


Игра «Дудочки».

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на дудочке (губной гармошке). При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребёнок правильно вдыхал и выдыхал воздух

Игра «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.



Игра «Сыграем на гармошке»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 с). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Игра «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.

Игра «Комарик»

Сесть, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

Игра «Загони мяч в ворота»

Цель: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох. Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) “мячик”, ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу.



Игра «Лети, бабочка».

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперед. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.



Игра «Рыбки (кораблики)».

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

Свистульки.

Предложите ребёнку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Задуй упрямую свечу.

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить» свечу.



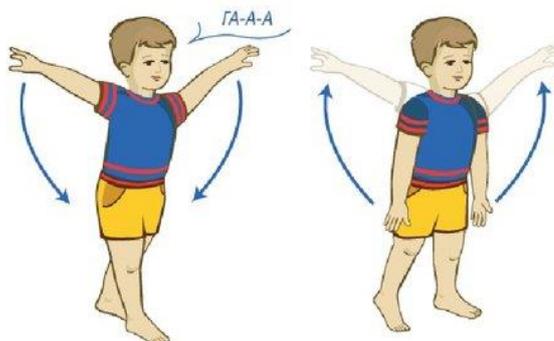
Паровоз.

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



«Кипящая каша»

Исходное положение:

сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

Кто громче.

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук (М) надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

Аист.

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

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.

Покатай карандаш.

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.



Игра «Снегопад»

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

Игра «Листопад»

Сделать из бумаги листики, повесить их на ниточки и предложить ребенку подуть на них, устроить листопад. (щеки при вдохе не надуваются, вдох ч\з нос, выдох – ч\з рот)



Игра «Ныряльщики за жемчугом»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Игра «Дыхание»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(Вдохи всем телом после каждой строчки).

Снежинок много я собрал,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Снежинки дружно разлетятся.

Игра «Лети, перышко!»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

Игра «Мой воздушный шарик»

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Взрослый сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

В продаже последнее время появилось много игрушек, с помощью которых можно развивать речевое дыхание, формировать правильный выдох

