

«Речевое дыхание — основа правильной речи»

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Лучшим типом речевого дыхания является: диафрагмально – нижнерёберное (при вдохе диафрагма опускается, нижние ребра отходят в стороны, плечи при этом не поднимаются).

Приступая к развитию у ребёнка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а так же сформировать сильный плавный ротовой выдох. Длительность выдоха должна соответствовать возрасту ребёнка: двух – трёхлетнему малышу выдох обеспечивает произнесение фразы в 2 – 3 слова, ребёнку среднего и старшего дошкольного возраста – фразы из 3 – 5 слов. Постепенно дети приучаются к более сильному выдоху.

Параметры правильного ротового выдоха :

- выдоху предшествует сильный вдох через нос;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос;
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Для детей имеющих нарушения речи необходимо формировать длительные упражнения:

1. Сдуть со стола мелко нарезанную цветную бумажку, пушинку, ватку.
2. Дуть на лежащие, на столе палочки, карандаши разной формы (круглые, гранёные) и длины, стараясь отодвинуть их с места.
3. Дуть на шарики разной тяжести: пластмассовые, деревянные, резиновые.
4. Задуть на резком и длительном выдохе пламя свечи.
5. Поддержать в воздухе пушинку или маленький кусочек ватки на длительном выдохе.
6. Надуть резиновые шарики, бумажные и целлофановые мешочки, язычки, дуть в дудочку, вертушку.
7. Надувать мыльные пузыри.

Речевое дыхание – основа правильной речи.

Дыхание – основа жизни и здоровья человека. В норме у детей параллельно с физиологическим дыханием, формируется и речевое дыхание. В чем же отличие речевого дыхания от обычного? Физиологическое дыхание **непроизвольное**, вдох и выдох одинаковые по продолжительности, и осуществляются через нос. **Речевое дыхание – процесс управляемый**, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох идет через рот, при этом вдох значительно короче выдоха. Таким образом, для **речи обычного дыхания не хватает**.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное голосообразование;

- четкое звукообразование;

- создает условия для поддержания нормальной громкости, плавности, интонационной выразительности, четкого соблюдения пауз.

У дошкольников, особенно у детей с ОВЗ часто наблюдается несформированность **речевого дыхания**, в силу их возрастных особенностей и соматической ослабленности. Это проявляется в следующем:

- слабый вдох;

- недостаточный объем **выдыхаемого воздуха**, выдох слабой силы, короткий, прерывистый (*речь звучит то громко, то тихо, едва слышно*);

- неэкономичное распределение **выдыхаемого воздуха** (ребенок **выдыхает** весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, или не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы);

- **неправильно направленная выдыхаемая** воздушная струя приводит к искажению звуков.

Различают 3 главных способа **дыхания**: 1) верхнее **дыхание** (*ключичное*); 2) среднее **дыхание** (*грудное или межреберное*); 3) нижнее **дыхание** (*брюшное или диафрагмальное*).

Установлено, что наиболее **правильным**, удобным для **речи** является диафрагмальное **дыхание**, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. При этом активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

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

Возраст ребенка Количество слов 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.

Таким образом, **правильное речевое дыхание** у дошкольников обеспечивает **правильное усвоение звуков**, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность **речи**, менять громкость, использовать **речевую мелодику**.

Поэтому так важно формировать у ребенка **правильное речевое дыхания**, для этого существует множество игр и упражнений. Рассмотрим некоторые из них.

Условия для проведения игр и упражнений на **дыхание**

- Заниматься в чистой, проветренной комнате с нормальной влажностью воздуха.
- Заниматься не раньше чем через 1,5 – 2 часа после еды.
- Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Этапы формирования **речевого дыхания**

1 этап – формирование **неречевого дыхания**.

1. Игра «*Султанчик*» (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу).

Задача: побуждать ребенка к произвольному выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

2. Игра «*Перышко*»

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

3. Игра «*Шарик*»

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

4. Игра «*Ветерок*»

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из тонкой бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дуй скорей, наш ветерочек.

5. Игра «*Горячий чай*»

Задача: учить ребенка продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (*суп*) в блюдце (тарелке, чтобы он быстрее остыл.

(Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается тонкой бумагой и прикрепляется к чашке с помощью скотча).

Ребенок дует на «пар». Если **правильно дует**, то «пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

6. Игра «*Кораблик*»

Задача: формировать длительный ротовой выдох.

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

7. Упражнение «*Загони мяч в ворота*»

Задача: 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.

8. Игра «*Задуй свечу*»

Задача: формировать длительный **целенаправленный ротовой выдох**.

Перед ребенком на столе стоит зажженная свеча (*использовать свечки для украшения торта*). Взрослый предлагает дунуть на свечу, чтобы она погасла.

9. Игра «*Чей паровоз громче гудит*»

Задача: учить продолжительному и **целенаправленному выдоху** (*не надувая при этом щеки*).

Для проведения игры необходимо несколько маленьких пузырьков с маленьким горлышком из-под лекарств или духов. Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать то же самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (*не надувая при этом щеки*).

10. Игра «Погреем руки»

Задача: формировать **целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха**.

Взрослый предлагает ребенку согреть свои или мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (*рот широко открыт*).

11. Игра «Зайка»

Задача: различение холодной и теплой струй **выдыхаемого воздуха**.

Взрослый читает стихотворный текст:

«Зайке холодно сидеть

Надо лапоники согреть. (*дует на руки ребенка, сложенные лодочкой, теплой струей воздуха*).

Лапку зайника обжег.

На нее подуй, дружок.» (*дует на руки ребенка, используя холодную струю воздуха*).

Затем предлагается ребенку так же подуть.

12. Игра «Отгадай по запаху»

Задача: формировать носовой вдох.

Оборудование: шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями сухой мяты, 2 коробочки наполнены пакетиками с ванильным сахаром.

А. «*Парные коробочки*»: ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого.

Б. «*Поставь по порядку*»: коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. Предлагаемая инструкция: «*Поставь сначала мятную коробочку, потом апельсиновую, потом ванильную*».

Усложнение: за счет увеличения количества коробочек.

13. Игра «Пузырьки»

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа **дыхания** (*носовой вдох, ротовой выдох*).

Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузыри с помощью соломинки (*вдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами*). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе вода выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

14. Упражнение «Трубочка»

Задача: формировать предпосылки комбинированного **дыхания**, учить регулировать силу воздушной струи.

Ребенок дует через трубочку, свернутую из плотной бумаги (*или через соломинку для коктейля*) на ватку или перышко, лежащее на столе.

15. Игра «Мыльные пузыри»

Задача: формировать предпосылки комбинированного **дыхания**, активизировать **целенаправленный ротовой выдох**.

Проводится с готовой игрушкой, купленной в магазине.

Взрослый знакомит ребенка со способом действия игрушки и побуждает его выдувать мыльные пузыри через колечко.

2 этап – формирование **речевого дыхания**.

1. Игра «У кого длиннее звук (слог?)»

Задача: формирование **речевого выдоха**.

Взрослый и ребёнок произносят на одном выдохе звук (*слог*).

2. Игра «*Назови картинку*»

Задача: формирование **речевого выдоха**.

Оборудование: 3-5 предметных картинок.

Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

3. Игра «*Повтори предложение*»

Задача: формирование плавной слитной **речи**.

Взрослый произносит предложение, поговорку (поговорку), ребенок повторяет на одном выдохе.

4. Игра «*Мой веселый звонкий мяч*»

Задача: формирование плавной слитной **речи**.

Ребенок рассказывает любое стихотворение и в конце каждой фразы ударяет мячом об пол.