

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон/факс 247-14-71/247-21-85_
e-mail: dou@edu.sochi.ru

Консультация для родителей

на тему:

**«Роль дыхательной гимнастики в развитии
речи детей дошкольного возраста».**

Подготовила:
учитель — дефектолог
Сумина Тамара Валерьевна

Сочи 2023 г.

Роль дыхательной гимнастики в развитии речи детей .

Говорящий человек считает свою способность разговаривать совершенно естественной, не задумываясь о том, что в этом процессе участвует сразу несколько важных систем человеческого организма. Дыхательная система обеспечивает образование и развитие звуков речи, которые впоследствии преобразуются в произносимые человеком слова.

Именно поэтому родители должны уделить большое внимание постановке правильного речевого дыхания у детей, которые только начинают разговаривать. Это поможет избежать многих проблем с нарушениями речи в дальнейшем.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы.

Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлѐб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Формирование речевого дыхания зависит от правильного функционирования **физиологического дыхания**. Оно отличается от речевого тем, что в процессе высказывания после вдоха, который чаще всего осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох (при физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза). Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами. Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более

сложным. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту произвольно.

Особенности физиологического дыхания детей с речевыми нарушениями:

- дыхание поверхностное, верхнереберного типа;
- ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
- объем легких существенно ниже возрастной нормы. Соответственно, речевое дыхание у таких детей развивается патологически.

Особенности речевого дыхания детей с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- неправильное распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (например, мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков. – задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

Различают три способа дыхания:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. 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.

Правильно сформированное речевое дыхание у детей, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно

изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе. Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- коррекционно-развивающую деятельность проводить до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя
- достаточно трех-пяти повторений.

Этапы дыхательной гимнастики

1. Работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания (обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике): Вдох и выдох носом. Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами). Вдох ртом – выдох носом. Вдох и выдох ртом. Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт. Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом. При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота. Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения: Надувать резиновые игрушки и шарики. Играть на губных инструментах. Пускать мыльные пузыри. Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта. Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение. Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть

в стакан с водой. При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, длительным, то есть не прерывался для небольшого вдоха. Для развития углубленного вдоха детям предлагается: □ «Понюхать цветок» □ Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

2. Формирование целенаправленной воздушной струи. Вырабатываем сильный плавный удлинённый выдох. Эти упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков: □ Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа. □ Упражнение «Загнать мяч в ворота»: - Плавный выдох через губы трубочкой - Плавный выдох, держа губы в улыбке - Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой - Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой. Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уточек, корабликов, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку.

3. Формирование диафрагмального дыхания Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания. Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются. Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее (упражнение «Удержи игрушку»). Дети, лёжа на ковре, глубоко вдыхают — при этом животик надувается, затем выдыхают — животик втягивается). Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеющим простудными заболеваниями.

4. Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма. Начинать с пропевания гласных звуков: – На выдохе один звук (а, у, о) – На выдохе два

звука (ау, уа) – Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения
(Это кукла. Это собака.) – Постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.