

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКА

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает:

- нормальное голосообразование,
- правильное усвоение звуков,
- способно изменять силу их звучания,
- помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи,
- менять громкость, использовать речевую мелодику.

Недостаточное развитие речевого дыхания влечет за собой нарушения речевой функции, в частности правильного звукопроизношения.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его. Это регулируется дыхательным центром головного мозга.

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как:

- **нормализация ритма дыхания,**
- **увеличение силы дыхательных мышц,**
- **улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата.**

В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительным образом сказывается и на речевом дыхании.

Чтобы выработать сильную воздушную струю, уметь ею управлять, не захлебываться при разговоре, соблюдать паузы, поддерживать плавность речи, освоить произношение звуков, над речевым дыханием придется поработать.

Постановка речевого дыхания состоит из трех этапов:

1. Формирование диафрагмального дыхания и продолжительного ротового выдоха.

На первом этапе осваивается навык дышать глубоко, задействуя все отделы легких. Это возможно при участии диафрагмы в процессе дыхания. Напряжение межреберных мышц, плавное движение диафрагмы обеспечивают ровный и продолжительный выдох, незаметный со стороны.

2. Различение носового и ротового выдохов.

На втором этапе происходит подготовка дыхательного аппарата к голосообразованию, приходит умение различать направление воздушной струи, чувствовать работу дыхательных мышц.

3. Развитие речевого дыхания.

Третий этап учит равномерно распределять воздух на выдохе и осуществлять его добор в процессе речи. Это важно для того, чтобы разделить фразу на интонационно-смысловые отрезки.

Правила при работе над дыханием

- 🌈 помещение, где проходит занятие, необходимо проветрить;
- 🌈 дыхательные упражнения выполнять до еды;
- 🌈 одежда должна быть свободная, не стесняющая движений;
- 🌈 во время выполнения упражнений на вдохе следить, чтобы не поднимались плечи, а на выдохе — не надувались щеки.

Этап формирования диафрагмального дыхания и продолжительного ротового выдоха

Все занятия по надуванию чего бы то ни было, например, шаров, мыльных пузырей; по созданию бури в стакане воды, настольному футболу с мячом из ваты.



Также хорошо помогает развитию фонационного дыхания игра на духовых музыкальных инструментах, это помогает разрабатывать дыхательные мышцы и легкие, учит дышать животом. Автоматизировать этот процесс помогает произношение на удлинённом выдохе гласных звуков и слогов, шепотом и с участием голоса.

Для речевого (или фонационного) дыхания характерны быстрый энергичный вдох, небольшая пауза и продолжительный ровный выдох. Это и есть основное его отличие от физиологического.

Ведь как обычно мы дышим? Короткие и равные по продолжительности вдох и выдох, затем пауза. Делаем это, не задумываясь. Речевым же дыханием мы управляем.

**Вдох должен быть бесшумным,
а выдох — плавным, без толчков.**

Умение контролировать выдох — это рациональное использование запаса воздуха в процессе говорения, выдержанные паузы, ровный темп и благозвучность нашей речи.

Различение носового и ротового выдохов

Чтобы дифференцировать выдох через нос и рот, полезно выполнять следующие упражнения:

- сделать вдох и выдох через нос;
- вдохнуть носом, выдохнуть ртом;
- вобрать воздух ртом, а выдохнуть через нос;
- вдыхать и выдыхать через рот.

Развитие речевого дыхания

Умение рационально распределять выдох нарабатывается при произношении слогов. Слоги произносятся на выдохе громко, ровно, отдельно. Их количество постепенно увеличивается.

БА-БА-БА

НА-НА ВА-ВА ЛА-ЛА

НУ-НО ВИ-ВО ЛУ-ЛЭ ПА-ПО

После освоения этого навыка можно переходить к произношению слов и словосочетаний, также увеличивая их число на одном выдохе. Добор воздуха в процессе произношения хорошо тренировать на стихотворном материале во время пауз между строками. Делать его надо энергично и бесшумно. Для контроля дыхания можно держать ладонь на животе, чтобы чувствовать движение диафрагмы.

Закрепляется приобретенный навык речевого дыхания во время общения в повседневной жизни. Должно пройти некоторое время, чтобы умение правильно дышать во время речи вошло в привычку. Если использовать это время, развивая познавательные способности ребенка, его кругозор, словарный запас, совершенствуя его дикцию и технику речи, то новые умения значительно быстрее войдут в его жизнь. А с ними сойдут на нет психоэмоциональное напряжение, неуверенность, страх общения.



Игры и упражнения
для развития речевого дыхания:

- надувание воздушного шарика, (набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот)
- игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка),
- дутье через соломинку в стакан с водой.

Игра «Воздушный футбол»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Игра «Снегопад»

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

Игра «Листопад»

Сделать из бумаги листики, подвесить их на ниточки и предложить ребенку подуть на них, устроить листопад. (щеки при вдохе не надуваются, вдох $\frac{1}{3}$ нос, выдох – $\frac{2}{3}$ рот)

Игра «Бегемотики»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

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»

Цель: формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

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

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

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, перекачивая по столу.

Игра «Нырять 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.

Педагог 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.*