

Развитие речевого дыхания у дошкольников
(Памятка для родителей)



Подготовила:
учитель-логопед
Глазырина А.А

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох - более активная фаза дыхания, чем выдох. Диафрагма является главной движущей силой в обеспечении дыхания.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной. В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

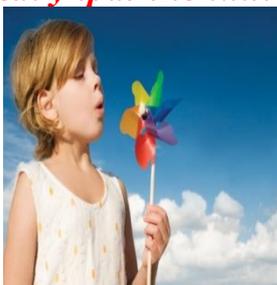
Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Для формирования правильного речевого дыхания детей существует большое количество дыхательных упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении
- одежда не должна стеснять движений
- не заниматься сразу после приема пищи
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Рекомендуем начать с произвольных и таких забавных для ребенка игровых упражнений:

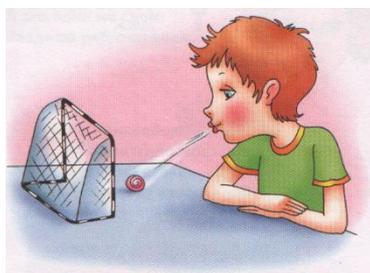


- дутье через соломку в стакан с водой;
- надувание воздушных шаров;
- дуть на разноцветные вертушки;
- игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке;
- пускание мыльных пузырей;
- дуть на одуванчики весной.

Регулярные занятия дыхательной гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выходом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:



«Футбол» - дуть на горошину через соломинку, стараясь попасть в ворота.

«Фокус» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

«Согреть руки» - ВЫДОХ СО ЗВУКОМ Х-Х-ХО.

«Остудить воду» - ВЫДОХ СО ЗВУКОМ Ф-Ф-Ф.

«Бабочка» - сдувать бумажную бабочку с цветка.

«Подводная лодка» - пускать через соломинку воздух в стакане воды.

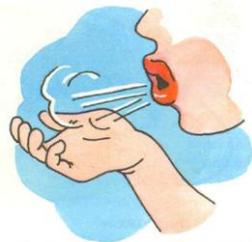


«Самолетики» - дуть на бумажные самолетики.

«Берлога» - раздуть снег из пенопласта.

«Лодочки» - дуть на лодочки, которые плавают в воде.

«Снежинка» - дуть на снежинку, которая лежит на



рукавичке.

«Пушинка» - дуть на кусочек ватки.

«Мыльные пузыри» - научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

