

# ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО!!!

Вам, конечно, приходилось наблюдать, как ребенок рассказывает о событиях, оказавших на него сильное впечатление: быстро; тараторя, отрывными фразами, помогая себе жестами, стараясь скорее поделиться своими чувствами. Кому-то такая речь покажется непонятной. Потому что мысли ребенка бегут быстрее, не успевая облекаться в слова: ему не хватает воздуха, чтобы внятно и правильно их произнести, а переполняющие его эмоции не позволяют построить правильную, понятную другим фразу. Это следствие несформированного правильного речевого дыхания.

Речевое (или фонационное) дыхание - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков.

У дошкольников с речевыми нарушениями наблюдается малый объем лёгких, слабая дыхательная мускулатура, слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышной речи. Ребенок зачастую выдыхает весь запас воздуха на первом слоге, затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко не договаривает вообще, что указывает на неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Не правильно распределяет своё дыхание по словам, делает «паузы» в середине слов. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе приводит к слабому выдоху или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струе, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Именно тренировки речевого дыхания помогут предотвратить, а так же исправить эти проблемы. Упражнения направлены, в основном, на выработку направленной воздушной струи, необходимой для произнесения большинства звуков.

Дыхательная гимнастика является неотъемлемой частью в формировании здоровой личности наших детей. Служит благоприятной предпосылкой не только для физического, но и

психического здоровья ребенка. Необходимо помнить, что дыхательная и артикуляционная гимнастика тренирует у детей мышцы языка, нижней челюсти, учит детей правильно дышать, равномерно расходовать воздух в ходе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи. Формируется правильное речевое дыхание, легко и быстро идет процесс постановки и автоматизации звуков.

Упражнение на дыхание выполняются в течение 3-5 минут, в положении сидя или стоя, в удобной, расслабленной позе, без напряжения. Не допускать переутомления, достаточно 3-5 повторений! Длительные, упорные упражнения могут спровоцировать головокружения и тошноту, особенно у ослабленных детей и имеющих нарушения речи, сердечно - сосудистые или нервные заболевания.

Упражнения подбирают в зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и часто в игровой форме.

На предварительном этапе устранения нарушений звукопроизношения проводится работа над развитием длительного выдоха без участия речи. Выполнять упражнения перед артикуляционной гимнастикой!

### **Дыхательная гимнастика**

1. Ребёнок делает вдох-выдох (рот при этом закрыт), попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю.
2. Тренировка носового выдоха. Ребёнок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.
3. Тренировка ротового выдоха. Ребёнок вдыхает и выдыхает через рот. На начальном этапе ноздри ребёнка можно закрыть пальцами при выполнении данного упражнения.
4. Вдох через нос, длительный выдох через рот.  
Необходимо следить, чтобы ребёнок не поднимал плечи и не напрягался.
5. Вдох через рот, выдох через нос.

# Игровые дыхательные упражнения

## 1. «ПОДУЙ В ТРУБОЧКУ»

Сделать глубокий вдох через нос, слегка задержать дыхание, затем плавно и длительно подуть в «трубочку» из вытянутых губ и просунутого между ними язычка, на столько, сколько хватит взятого воздуха. При выполнении упражнения не допускается производить вдох ртом, а при выдохе раздувать щеки. Для большей наглядности для выполнения упражнения можно дуть на занавеску из легкой ткани или на узкую полоску бумаги, прикрепленную на чем – либо по направлению воздушной струи.

## 2. «ФОКУС-ПОКУС»

Широкий язык прижать к верхней губе, как бы потянувшись к носу. На кончик носа положить маленький кусочек ваты, затем, сохраняя заданное положение языка, сильно и плавно подуть на ватку, чтобы она полетела вертикально вверх. При выполнении упражнения не допускать выдыхания на губу и запрокидывания назад головы. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно усложнить, постепенно передвигая ватку с кончика носа на его «спинку» и на лоб.

## 3. «ЗАГНАТЬ МЯЧ В ВОРОТА»

Соорудить широкие «ворота» из детского конструктора, перед ними положить небольшой кусочек ваты. Затем, слегка наклонившись, чтобы воздух попадал под ватку, длительно и плавно подуть вперед, чтобы ватка вошла в «ворота». При необходимости менять направление воздушной струи. По мере тренировки упражнение можно усложнить, постепенно сужая «ворота».