

## **О дыхании из логопедической практики.**

учитель-логопед МБДОУ «Д/С №10»

**Тищенко Юлия Николаевна**

Всем известно, какую важную роль в жизни каждого человека играет дыхательный аппарат. Появление малыша начинается с первого вдоха и, следующего за этим вдохом, крика. Однако нельзя быть уверенным в том, что если ребенок задышал, то у него все отлично будет с речью. Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), неречевое же выполняется автоматически. При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения.

Как показывает опыт, маленькие дети в процессе говорения зачастую начинают говорить на вдохе или на остаточном выходе. Встречаются случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Несомненно, это отрицательно влияет на овладение правильным произношением и построением плавного и слитного речевого высказывания.

На начальных этапах работы по развитию речевого дыхания следует использовать игровые упражнения, не связанные непосредственно с этим видом дыхания. Сначала нужно научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох.

Сегодня хотелось бы привести несколько примеров таким игровых упражнений, которые были внедрены в работу нашими специалистами, и полюбились не только нам, но и детям.

Давайте с вами сначала познакомимся с правилами выполнения упражнений:

-  Выполнять упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).
-  Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.
-  Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это

происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)

✚ Выдох должен быть длительным, плавным.

✚ Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на [X], значит, ребёнок дует неправильно.

✚ Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

✚ После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

### **Сдуй снежинку**

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собралися мы в кружок,  
Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуну язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй «снежинку» с рукавички. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [X], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

### **«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане».**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

### **Кораблик**

По волнам корабль плывёт.  
Ты вдохни, надувай живот.  
А теперь ты выдыхай  
И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится на кораблик через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

### **Надувай шарик**

Вот мы шарик надуваем,  
А рукою проверяем:  
Шарик лопнул — выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

### **Мыльные пузыри**

Взял соломку Игорёк,  
Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

### **«Загнать мяч в ворота».**

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.

### **«Кто дальше загонит мяч».**

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук «ф», а не «дс», то есть, чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

### **«Дождик»**

Предложить детям зонтик с капельками дождя. Нужно подуть на капельки, так чтобы они полетели. Важно следить, чтобы ребёнок стоял ровно, при вдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздуха, не надувая щёки, а губы слегка выдвигать вперёд. Дуть ребёнок должен не более 10 секунд, с паузами, чтобы не закружилась голова.

### **«Покорми животных».**

Улыбнуться, немного высунуть язык и положить его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, дуть на морковку (косточку, сыр, мышку ...) так, чтобы морковка двигалась ко рту животного. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

### **«Кто спрятался?»**

Улыбнуться, немного высунуть язык и положить его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, дуть на

горох так, чтобы он освободил середину сосуда и ребёнок смог рассмотреть, кто под ним спрятался. ко рту животного. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки.

Для развития речевого дыхания также очень удобно использовать ветровики, карандаши, ватные тампоны, дудочки, шарики, мыльные пузыри и др., а так же пропевать гласные звуки.

Будем рады, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

### **Список литературы**

1. Белякова, Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи [Текст] / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – М.: Книголюб, 2004.

2. Бурлакина, О.В. Комплексные упражнения для формирования правильного речевого дыхания [Текст] / О.В. Бурлакина, - СПб.: Детство-Пресс, 2012.