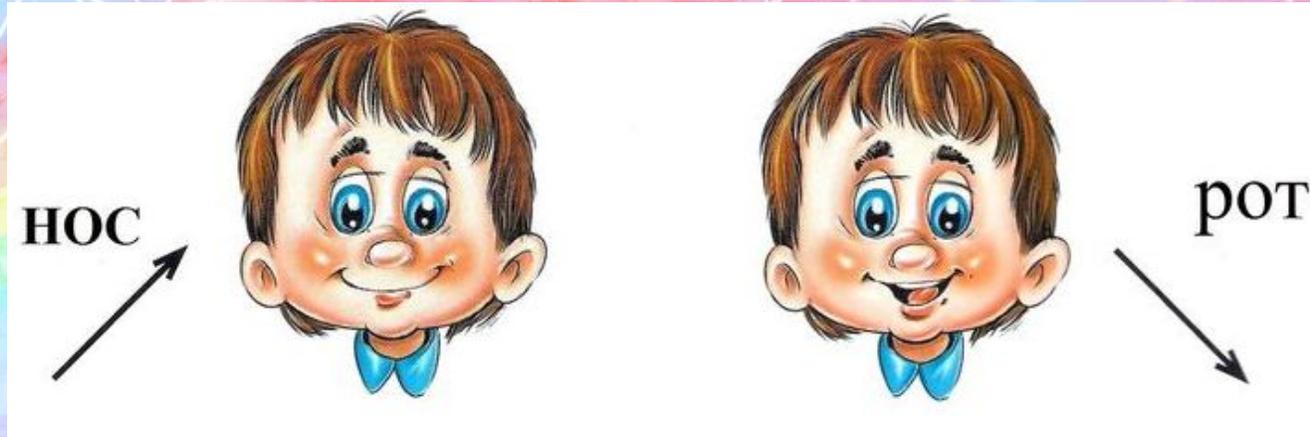


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение

детский сад №7, г. Кизел, Пермский край

# Развитие речевого дыхания у дошкольников



Подготовила:  
учитель – логопед  
Постаногова  
Наталья  
Рудольфовна

2019  
год



# Речевое дыхание

Немаловажную роль для развития устной речи детей играет правильная постановка у них дыхания. Конечно, звуки речи, просодемы образуются при известном положении артикуляционных органов, но при обязательном условии: через артикуляционные органы должна проходить струя воздуха, идущая из легких. Струя воздуха предназначена прежде всего для дыхания; значит, ребенок должен научиться одновременно и дышать, и говорить. В первые годы жизни это бывает не так просто, и тут должен прийти на помощь ребенку взрослый

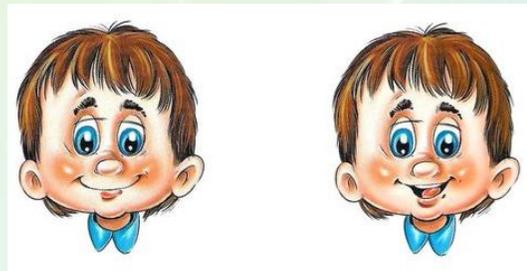
**Речевое дыхание** — это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны и непрерывны, поэтому необходимо выработать у детей плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование.

Речевое дыхание в процессе речи отличается от обычного (физиологического) дыхания:

- более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- значительным увеличением дыхательного объема;
- преимущественно ротовым типом дыхания;
- максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

**Различают 3 типа дыхания:**

- ключичное (плечевое),
- грудное (реберное),
- диафрагменное (брюшное),

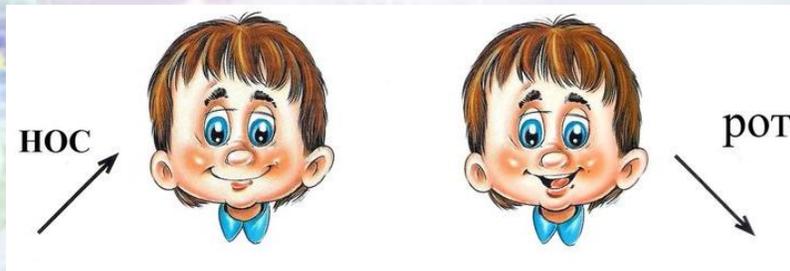


в зависимости от той области, где происходит основное мышечное движение, расширяющее и сжимающие легкие.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

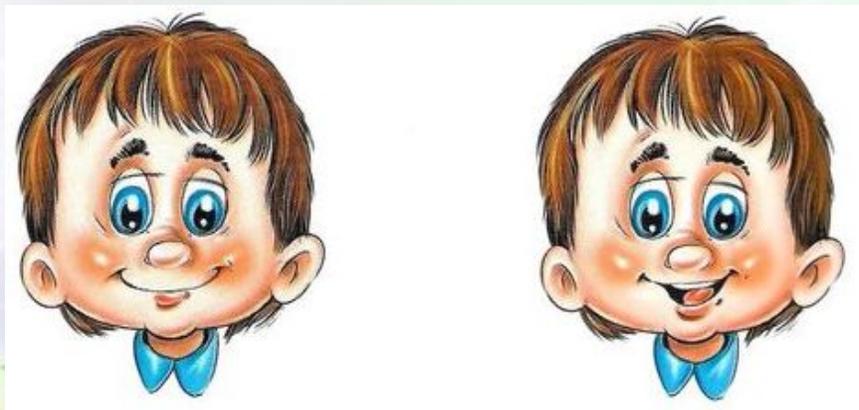
# Развитие речевого дыхания

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность.



Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, **сформировать сильный плавный ротовой выдох**. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания со стороны взрослого.



# Параметры правильного ротового выдоха:

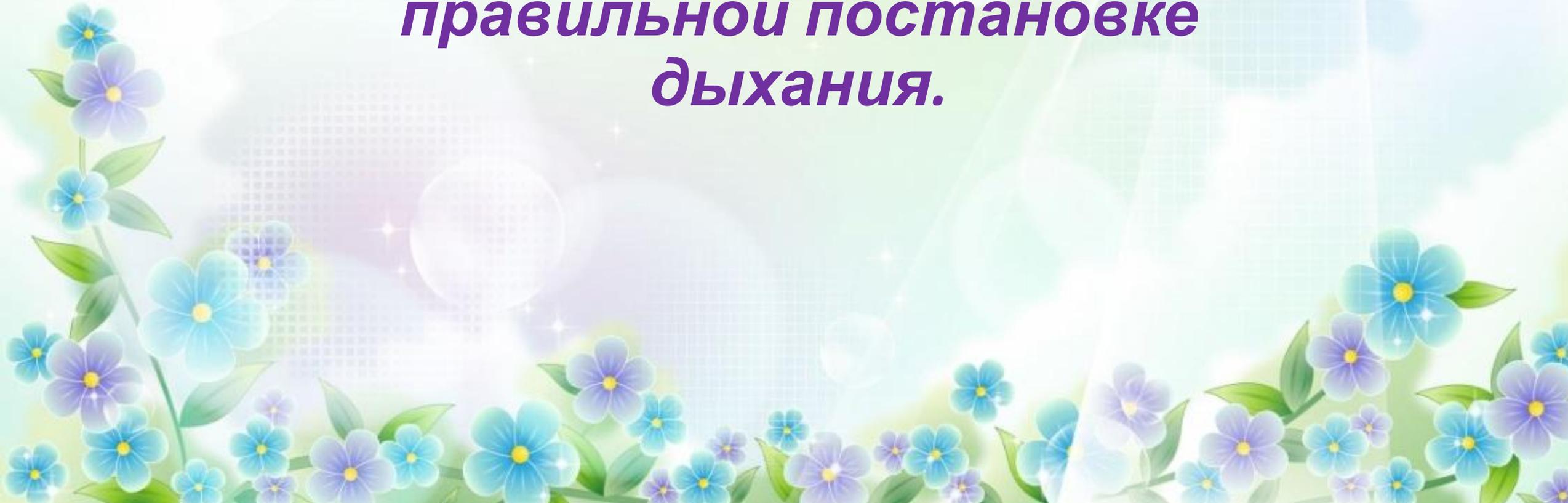
- выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

# Требования к проведению игр и упражнений

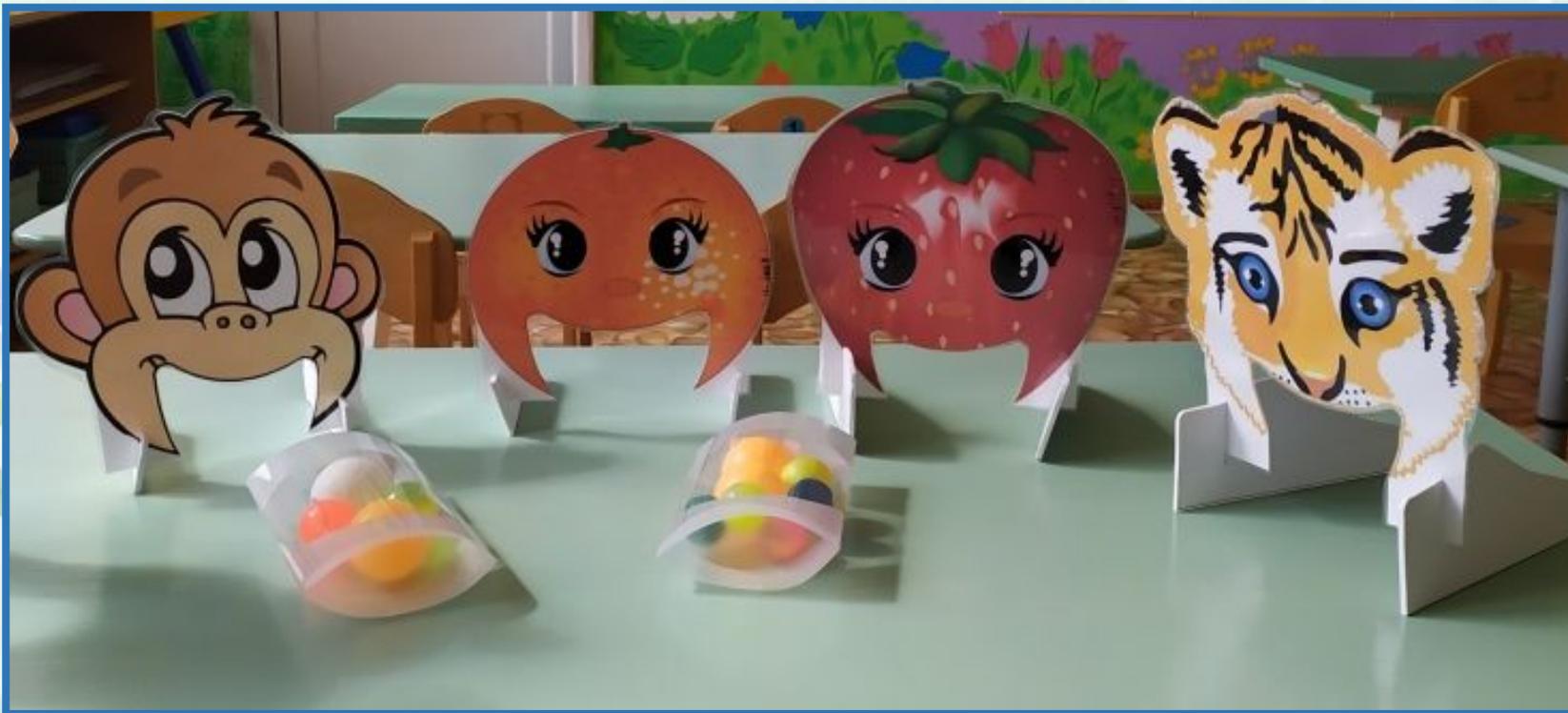
- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени

***Перечисленные ниже игры и упражнения помогут ребенку в правильной постановке дыхания.***



# Упражнение «Прожорливые фрукты и животные»



**Цель:**  
развитие длительного  
непрерывного ротового  
выдоха; активизация  
губных мышц.

## Упражнение «Дует, дует ветерок»

## Упражнение «Вейся пар»

**Цель:** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.



# Упражнения «Листопад», «Солнышко и дождик», «Снег, снег, снежок»



**Цель:** развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

# Учимся дышать носиком.



- Задачи:**
1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох), подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.
  2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.
  3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

## Упражнения:

- **«Гладим носик».** Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.
- **«Два носика».** Закрыть указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.
- **«Кто мычит?»** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
- **«Соппротивление».** При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.
- **«Песенки барашка».** Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: «ба-бо-бу», «бо-бу-бы», «бу-бы-бэ», «г-м-м-м».
- **«Шарик».** Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.
- **«Зевота».** Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот. Вслух произнести: «о-о-хо-хо-о-о» - позевать. Повторить 6 – 6 раз.
- **«Змеинный язычок».** Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать «змеинный» язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.

# *Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой*

Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных гимнастик тем, что шумный, короткий (как хлопок) вдох носом делается во время движений, сжимающих грудную клетку, а не раскрывающих ее, как рекомендовалось до Стрельниковой. Таким образом тренируется внутренняя скрытая от нас мускулатура органов дыхания. Так как все упражнения, сочетают короткий и очень активный вдох с движениями частей тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс), то обеспечивается насыщение организма кислородом и активизация обменных процессов на клеточном уровне.

# **Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует:**

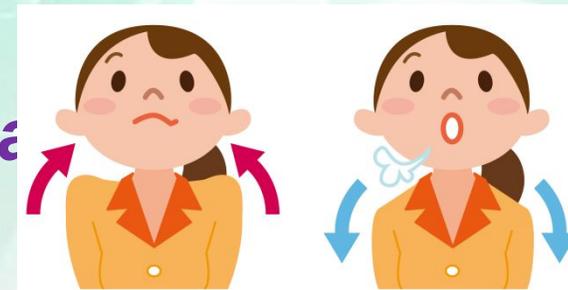
- Улучшению носового дыхания;
- Ликвидации заболеваний верхних дыхательных путей;
- Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы;
- Улучшению зрения, памяти;
- Ликвидации различных неврозов( в том числе и логоневроза).
- Улучшению работы системы пищеварения ( язвы, колиты);
- Укреплению сосудов на ногах;
- Улучшение работы мочеполовой системы;
- Улучшению звучания голоса.

## **Возрастные показатели:**

гимнастике можно обучить ребенка с 3-4 лет. Организму ребенка дыхательная гимнастика помогает расти и развиваться максимально здоровым, а в пожилом возрасте тормозит процессы старения.

# Дифференциация ротового и носового дыхания

(по А.Н. Стрельниковой)



**Задачи:** 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот, либо их чередование.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных (щелевых) согласных звуков: (Ф), (В), (С), (З), (Ш), (Ж), (Щ), (Х),

**Упражнения:**

- Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
- Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
- Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м-м-м).
- Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
- Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки). Сначала без голоса, затем с голосом (а-а-а-а).
- Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф-ф-ф-ф).
- Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
- Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдвигать ватку с носа).

# Дыхательно – речевые упражнения для часто болеющих детей

(простудные заболевания).

**Задачи:** 1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического (короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот).

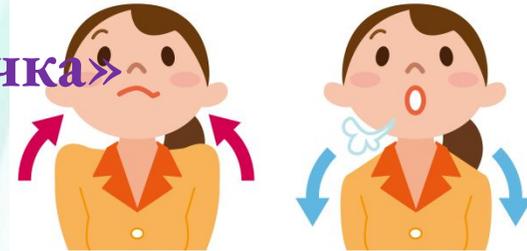
2. Через дыхательно – речевые упражнения осуществлять профилактику простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ).

## Упражнения:

- **«Прямая спинка».** Ходьба на месте с энергичной работой рук, следить за осанкой и дыханием.
- **«Маятник».** Во время ходьбы размахивать прямыми руками вперёд – назад и громко произносить «тик – так». (10 – 12 раз).
- **«Петух машет крыльями».** Стоя на месте, поднять руки в стороны (вдох). Затем на выдохе хлопнуть руками по бёдрам и произносить протяжно: «Ку- ка- ре- ку» ( 5 – 6 раз).
- **«Починим колёса».** Основная стойка. Вдох – руки поднять вперёд, на выдохе присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп» (5 – 6 раз).
- **«Лыжник».** И.п. – полуприсяд с наклоном вперёд. Имитация ходьбы на лыжах, на выдохе произносить «м-м-м-м» (1 -1,5 минуты).
- **«Гуси летят».** Свободная ходьба по комнате. Вдох – руки поднять в стороны. На выдохе опускать руки вниз и протяжно произносит «гу-у-у-у» (3 – 4 раза).
- **«Паровозик».** Ходьба по комнате друг за другом с согнутыми в локтях руками, приговаривая «чух- чух- чух- чух» (1 -1,5 минуты)
- **«Сигнальщики».** Подуть в дудочку, или сдуть ватку, «снежинку», чтобы был целенаправленный выдох посередине языка ( не надувая щёк).



# Комплекс парадоксальных дыхательных упражнений «Кошечка» ( по Стрельниковой).



## Задачи:

1. Способствовать увеличению объёма вдоха и диафрагмального выдоха.
2. Способствовать развитию выразительности движений и мимики.

## Упражнения:

«**Кошка отдыхает**». И.п. – лёжа на спине, одна рука на животе, на грудной клетке. Глубокий вдох через нос, чтоб не шевелилась грудь, а надувался живот. Затем, в конце короткий вдох, задержали воздух на 1 – 2 секунды, и на выдохе произносим: «Мя-а-ау-у».

- «**Кошка проснулась**». Педагог говорит: «Кошка проснулась, потягивается, нам лапками машет. Выполняется, как упражнение «Ладони», но на каждый вдох поднимаем ногу: то правую, то левую.
- «**Кошка ловит птичку**». Педагог говорит: «Вот птичка летает, а кошечка её хочет поймать». И.п. – встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте одновременное с коротким, шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка что-то ловит). На выдохе вернуться в исходное положение.
- «**Кошка ищет мышку**». Педагог говорит: «Улетела птичка, не поймала её кошечка. Вот она отправилась на охоту, мышку ищет». И.п.- встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо\_ короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между вдохами.
- «**Кошка крадётся**». Выполняется упражнение «перекаты». И.п. – правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, слегка присесть на ней- вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади ногу, слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.