

# **«ДЫШИМ ЛЕГКО – ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО»**

**Подготовила Береснева Людмила Святославовна,  
учитель-логопед МАДОУ №23 «Золотой ключик»  
г. Березовский.**

# Какое бывает дыхание?

---

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему и исполняет роль «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения. При этом главной движущей силой в обеспечении дыхания является диафрагма.

Различают три типа дыхания:

- -верхнереберный;
- -грудной;
- -грудобрюшной.

У детей по мере их физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной.

# Речевое дыхание

В произношении звуков задействованы и голосовой аппарат, и органы дыхания. Большое значение для правильного развития произносительной стороны речи имеет хорошо развитое речевое дыхание, через которое осуществляется колебание голосовых связок при произношении звонких согласных, гласных звуков. Оно обеспечивает нормальное звукообразование и голосообразование

- Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса.
- Своевременный вдох и правильный последующий выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи, для свободного скольжения голоса по высоте, для перехода от тихой речи к громкой и наоборот.
- Так как речь осуществляется на выдохе, то от силы и направления воздушной струи зависит правильность произношения многих звуков. Так, например, в зависимости от того, куда направляется воздушная струя – в ротовую или носовую полость, при одинаковом положении речевых органов звуки будут звучать по-разному: при произношении звуков [м], [н] воздух проходит через носовую полость, а звуков [б], [д] - воздушная струя проходит через рот.

# Нарушения речевого дыхания

О нарушении речевого дыхания свидетельствуют:

- -короткий вдох или слабый выдох;
- -неэкономное расходование воздуха;
- -несвоевременный добор воздуха во время произношения слова;
- -речь на вдохе.

О нарушении речевого выдоха у ребенка могут свидетельствовать:

- -глассирующий звук [р];
- -захлебывающая речь;
- - носовой оттенок в произношении;
- -произношение свистящих и шипящих с горловым призвуком наподобие [х-г].

Эти недостатки мешают нормальному произношению звуков. Таким образом, детям с нарушениями речи прежде всего необходимо развивать объем легких и формировать грудобрюшной тип дыхания, или, другими словами, диафрагмально-реберное дыхание. Для развития такого типа дыхания требуется обеспечение и активизация физиологической роли диафрагмы с помощью специальных коррекционных упражнений.

# обычным дыханием и речевым?

- Обычное жизненное дыхание существенно отличается от речевого. Жизненное дыхание непроизвольно. Вдох и выдох осуществляется через нос. После выдоха возникает небольшая пауза перед последующим вдохом. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова.
- Речевое дыхание во многом управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха зависят от цели и условия общения. Если говорящий обращается к человеку, стоящему далеко от него, то он, «посылая звук», удлиняет выдох и тем самым усиливает работу голосовых связок.
- При наиболее удобном для речи диафрагмально-реберном дыхании:
  - - вдох и выдох совершается при участии диафрагмы и подвижных ребер;
  - - активна нижняя, самая емкая часть легких;
  - - верхние отделы грудной клетки и плечи практически остаются неподвижными;
  - - во время речи вдох делается и носом и ртом;
  - - в самом начале высказывания говорящий человек еще может вдохнуть носом;
  - - во время длительного высказывании говорящий человек делает доборы воздуха только через рот, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через узкие носовые ходы невозможно.
- В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У детей 4-6 лет, не имеющих речевых нарушений, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного развития, а к 10 годам становление речевого дыхания завершается.

# правильного речевого дыхания

---

Важнейшие условия правильной речи:

- - плавный длительный выдох;
- - четкая и ненапряженная артикуляция.

Поэтому цель тренировки правильного речевого дыхания – выработка длительного плавного выдоха, а не умение вдохнуть побольше воздуха.

При постановке речевого дыхания целесообразно приучать детей всегда делать вдох ртом, через немного приоткрытые губы (легкая улыбка). Легкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь ребенка, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длительный, плавный.

# Постановка правильного речевого выдоха

---

Выработать правильное диафрагмально-реберное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха могут помочь специальные дыхательные упражнения.

**«Кораблик»** (направлено на чередование сильного и длительного плавного выдоха).

Потребуется таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек».

**«Фасоль против орехов» (направлено на чередование длительного плавного и сильного выдоха).**

Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» - трубочки для коктейля. Выигрывают тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2-3 фасолины и 2-3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.



**«Мыльные пузыри»** (способствует развитию меткости выдыхаемой струи).

Предложите ребенку поиграть с вами в пускание мыльных пузырей. Победителем становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.



**«Новогодние трубочки-шутки»** (способствует развитию длительного плавного и сильного выдоха).

Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

**«Надуй игрушку»** (способствует развитию сильного плавного выдоха).

Следует надуть надувные игрушки, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ним поиграть.

**«Загнать мяч в ворота»** (способствует выработке длительной, направленной воздушной струи).

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь чтобы он пролетел между двумя кубиками.

**«Сдуй бабочку с цветочка» (способствует развитию сильного плавного выдоха).**



**«Божья коровка на листике»** (способствует развитию сильного плавного выдоха).



**«Кто дальше загонит мяч»** (способствует выработке плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

**«Паровозик свистит»** (способствует выработке плавной, непрерывной струи).

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получится, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.