

**Консультация для родителей:**  
**« Развитие речевого дыхания у  
дошкольников с тяжелыми нарушениями  
речи. »**

Подготовила: учитель-логопед

Шкут И. Н.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

**Речевое дыхание** — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Формирование речевого дыхания зависит от правильного функционирования **физиологического дыхания**. Оно отличается от речевого тем, что в процессе высказывания после вдоха, который чаще всего осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох (при физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза). Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами. Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту произвольно.

#### Особенности физиологического дыхания детей с речевыми нарушениями:

- дыхание поверхностное, верхнереберного типа;
  - ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
  - объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, речевое дыхание у таких детей развивается патологически.

#### Особенности речевого дыхания детей с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
  - слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
  - неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слогe и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);

- неправильное распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (например, *мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять*);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
  - слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.
- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

Различают три способа дыхания:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Правильно сформированное речевое дыхание у детей, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- коррекционно-развивающую деятельность проводить до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
  - необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя
- достаточно трех-пяти повторений.

## Этапы дыхательной гимнастики

### **1. Работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом**

начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания (обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике):

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).
- Вдох ртом – выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

- Надувать резиновые игрушки и шарiki.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, длительным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

- «Понюхать цветок»
- Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

### **2. Формирование целенаправленной воздушной струи**

Вырабатываем сильный плавный удлинённый выдох. Эти упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков:

- Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Упражнение «Загнать мяч в ворота»:
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке
- Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уточек, корабликов, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку.

### **3. Формирование диафрагмального дыхания**

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняйтесь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее (упражнение «Удержи игрушку». Дети, лёжа на ковре, глубоко вдыхают — при этом животик надувается, затем выдыхают — животик втягивается).

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеющим простудными заболеваниями.

### **4. Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма.**

Начинать с пропевания гласных звуков:

- На выдохе один звук (а, у, о)
- На выдохе два звука (ау, уа)
- Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.

### **Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

### **Упражнения дыхательной гимнастики:**

#### *1. Снег.*

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

#### *2. Кораблики.*

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

#### *3. Футбол.*

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

#### *4. Буль-бульки.*

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «буль-бульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «Буль-бульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

#### *5. Волшебные пузырьки.*

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

#### *6. Дудочка.*

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств,

витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

### *7. Губная гармошка.*

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

### *8. Цветочный магазин.*

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

### *9. Свеча.*

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т. д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

### *10. «Надуй шарик».*

Ребёнок сидит или стоит,

«надуй шарик»- широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф,

«шарик лопнул»- хлопнет в ладоши,

«из шарика выходит воздух»- малыш произносит: «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

### *11. Курочка.*

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох, наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох.

### *12. Жук.*

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, жу-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

### *13. Трубоч.*

Ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу.

### *14. «Подуем на плечо».*

Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох (подуем на плечо, подуем на другое, нам солнце горячо пекло дневной порой, Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока).

### *15. «Подуй на одуванчик».*

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем - длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,

как дует этот мальчик,

подуй, подуй сильнее

и станешь здоровее».

### *16. Хомячок.*

Предложите малышу пройти несколько шагов (10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### *17. Упражнение с флажками.*

Исходное положение прежнее, в опущенных руках - флажки, ребёнок поднимает руки вверх через стороны - вдох, опускает через стороны - выдох через сложенные трубочкой губы.

### *18. Игра «филин».*

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками - крыльями, опуская их вниз, произносит «уффф».

### *29. Игра «кто дальше загонит шарик».*

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика, дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

## 20. Игра «пушок».

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко, предложите ребёнку дуть на него, следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох через сложенные трубочкой губы.

## 21. Игры с воздушным шаром, вертушкой.

Воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребёнка, предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку, чтобы она вертелась.

## 22. Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками.

### Список литературы:

1. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности “Логопедия” — М.: В. Секачев, 1998 – 304 с.: ил.
2. Голубева Г.Г. Коррекция нарушений фонетической стороны речи у дошкольников: Методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2000
3. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2011. (*Развитие речи шаг за шагом*).
4. Ипполитова А.Г. Открытая ринолалия: Учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / Под ред. О.Н. Усановой – М.: Просвещение, 1983. — 95 с.
5. Лопатина Л. В., Позднякова Л. А. Логопедическая работа по развитию интонационной выразительности речи дошкольников: Учебное пособие. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — 151 с.
6. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников (*коррекция стертой дизартрии*): учебное пособие. / Л.В. Лопатина, Серебрякова Н.В. — Спб.: Изд-во «СОЮЗ», 2000. – 192 с.