

# Роль дыхания в речевом развитии ребенка



Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

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

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

**Предлагаем Вашему вниманию несколько упражнений, которые будут способствовать развитию речевого дыхания малышей. Играя в игры на развитие дыхания, необходимо помнить следующие моменты:**

💧 Выполняйте 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 [Х], значит, ребёнок дует неправильно.

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

💡 После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

**Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!**

### Дудочка

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.



### Загони мяч

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

### Одуванчик

Ветер дул на одуванчик —  
Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.



### Сдуй снежинку

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,  
Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высунь язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. 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).



### **Вертушка**

Дуют дети на вертушку  
Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,  
Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звуко сочетание  
«ФУУУУУУ».

### **Кораблик**

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй 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 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...».



### **Мыльные пузыри**

Взял соломку Игорёк,

Надул мыльный пузырёк.

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



### **Бабочка**

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка.

