

# РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ

## *Рекомендации к выполнению дыхательных упражнений.*

Дыхание является одной из важных функций жизнеобеспечения человека. Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения.

### *Речевое дыхание у дошкольников с речевыми нарушениями характеризуется:*

- ◆ малым объемом легких;
- ◆ слабой дыхательной мускулатурой; слабым вдохом и выдохом, что ведет к тихой, едва слышной речи

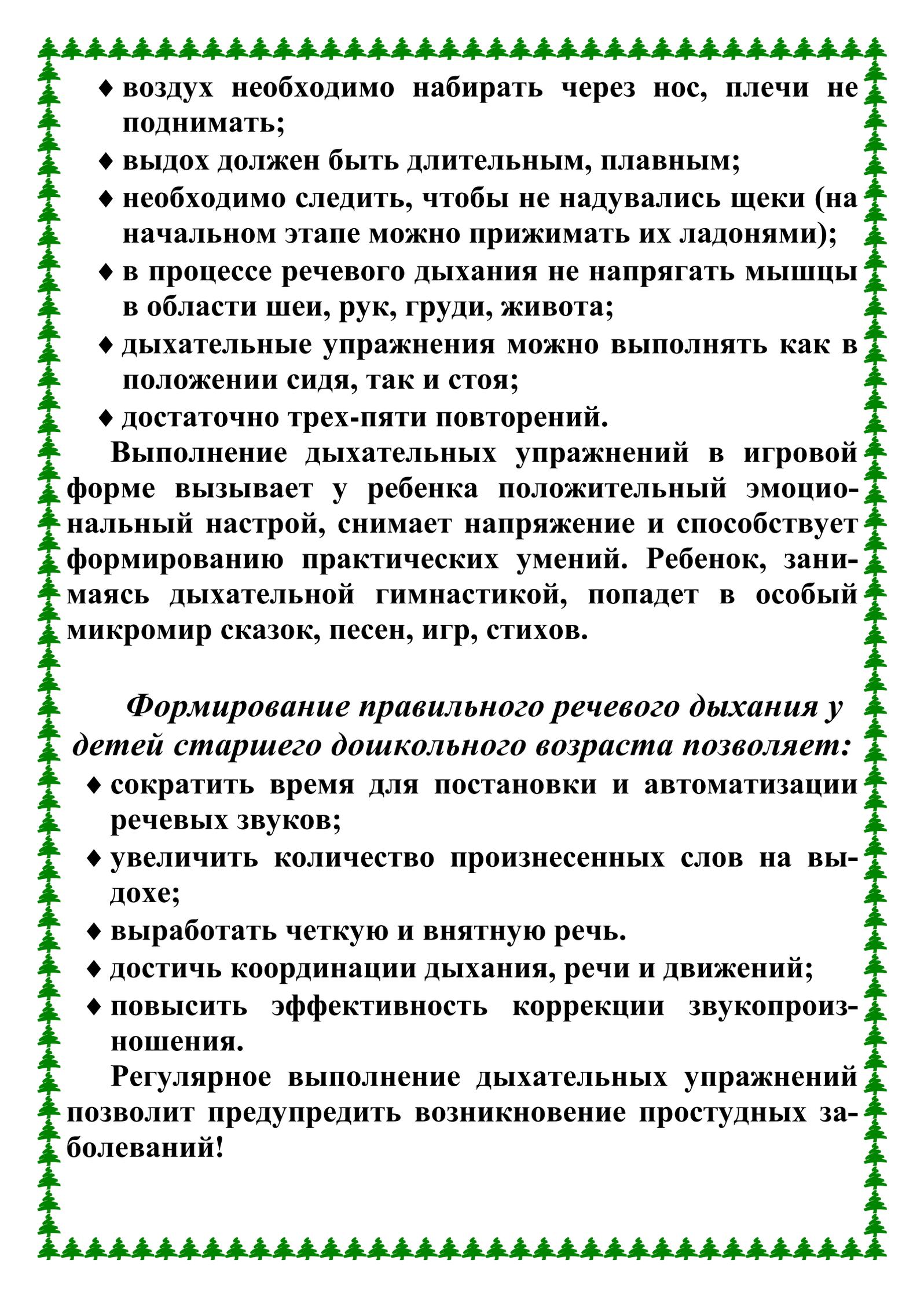
(часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);

- ◆ неэкономным и неравномерным распределением выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- ◆ неумелым распределением дыхания, по словам ребенка вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять);
- ◆ торопливым произнесением фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»; – слабым выдохом или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струей, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

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

### *Рекомендации к 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.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

*Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:*

- ◆ сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков;
- ◆ увеличить количество произнесенных слов на выдохе;
- ◆ выработать четкую и внятную речь.
- ◆ достичь координации дыхания, речи и движений;
- ◆ повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!