

# Развитие речевого дыхания у дошкольников



Дыхание – энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование у ребенка связной речи, а именно правильное звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи, ее плавность и интонационная выразительность. Уделяя внимание постановке правильного речевого дыхания малыша в раннем детстве, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

## Особенности речевого дыхания у дошкольников.

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

- ✚ Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Если вдох и выдох слабые, то речь ребенка будет звучать тихо и неразборчиво. Иногда из-за нехватки воздуха дети не договаривают фразы до конца. Бывают случаи, когда малыш пытается успеть произнести всю фразу на вдохе, поэтому говорит быстро и не соблюдает логических пауз. Слабое развитие дыхательного аппарата может быть связано с наличием у ребенка хронических заболеваний дыхательных путей, таких как синуситы и гаймориты, а также малоподвижным образом жизни.
- ✚ Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. У детей, которые недавно научились говорить, часто запас воздуха заканчивается на первом слоге, поэтому конец слова или фразы они произносят значительно тише или вовсе «проглатывают».
- ✚ Неумение распределить дыхание по словам. Чтобы восполнить запас воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.
- ✚ Из-за неправильно выдыхаемого воздуха могут искажаться звуки речи.

*Речевое дыхание у большинства детей дошкольного возраста несовершенно. Но зачастую родителям сложно это заметить из-за того, что они общаются с малышом постоянно.*

Существуют примерные нормы количества произносимых на выдохе слов, на которые можно ориентироваться при оценке речевого дыхания малыша:

Возраст ребенка	Количество слов на выдохе
2-3 года	2-3 слова
3-4 года	3-5 слов
4-6 лет	4-6 слов
6-7 лет	5-7 слов

Как правильно дышать?

- ✚ Короткий вдох через нос.
- ✚ Плавный выдох, воздух выходит через рот.
- ✚ Выдох осуществляется до конца.
- ✚ После каждого выдоха должна быть небольшая пауза (2-3 секунды).
- ✚ Развитие речевого дыхания тесно связано с функционированием физиологического дыхания.

Физиологическое дыхание	Речевое дыхание
Непроизвольное	Произвольное
Вдох – выдох - пауза	Вдох – пауза - выдох
Вдох и выдох осуществляется одним импульсом.	Вдох осуществляется одним импульсом, выдох – несколькими (в зависимости от содержания высказывания).

Только научившись правильно дышать (глубокий короткий вдох и плавный длинный выдох) ребенок сможет в полной мере овладеть своим голосом. Наиболее эффективными методами работы с дошкольниками являются дыхательные упражнения. Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

1. Формирование правильного выдоха.
2. Тренировка дыхания с использованием различного речевого материала (отработка произношения звуков и их сочетаний, разучивание стихов).



## Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений

- ✚ Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении.
- ✚ Все упражнения стоит выполнять до еды.
- ✚ Одежда не должна сковывать движения малыша.
- ✚ Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены.
- ✚ Вдох должен происходить через нос.
- ✚ Выдох должен быть длинным и плавным.
- ✚ Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не наддувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями.
- ✚ Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

*Очень важно дозировать количество дыхательных упражнений и выполнять их в умеренном темпе, чтобы избежать гипервентиляции.*



### Упражнения для развития силы и длительности выдоха

**Ветерок.** К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

**Листопад.** Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги.

**Лети, перышко!** Пусть ребенок подбросит перышко вверх и дует на него снизу вверх, не давая ему упасть.

**Карандаши-спортсмены.** На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым.

**Мореплаватели.** Из бумаги или пробки сделайте кораблики и опустите их в таз с водой. На море сильный ветер – дует на корабли, заставляя их двигаться.



**Задуй свечи.** Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание.

**Вертушка.** Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

**Свистульки** со звуками различных животных и птиц также порадуют малыша и будут очень полезны для развития его речевого дыхания.

Еще одним простым способом тренировки дыхания являются **мыльные пузыри**.

*Следите за тем, чтобы ребенок делал плавные и длительные выдохи. Постепенно усложняйте упражнения, увеличивая расстояние между лицом и сдуваемым объектом.*

*Чтобы увлечь ребенка, создайте игровую ситуацию, используя на занятиях любимые игрушки малыша. Подкрепляйте речь соответствующими действиями, и пусть малыш повторяет за Вами.*

Желаю успехов!

Материал подготовила  
Жигалова Т. Н., учитель-логопед  
Детский сад общеразвивающего вида №4 «Золотой ключик»