

Речевое дыхание - основа правильной речи

С первым криком ребёнка лёгкие делают первый вдох и потом на протяжении всей жизни мы не прекращаем дышать. Поэтому говорить о важности дыхания для человека говорить не приходится. Но всё чаще приходится говорить о правильном дыхании. Особенно, как логопеда, меня волнует вопрос речевого дыхания, ведь речь – это озвученный выдох.

Очень часто встречаются дети, которые нуждаются в коррекции речевого дыхания. Голос таких детей слабый, тихий, малыш часто делает вдохи, ему не хватает воздуха закончить предложение, из-за чего страдает интонация малыша и понимание его окружающими. Часто при коррекции звукопроизношения приходится корректировать направленность воздушной струи. При работе с такими ситуациями можно воспользоваться специальными методиками, но я расскажу вам о тех приёмах развития речевого дыхания, которые может применить любая мама, введя их в повседневную жизнь малыша.

Условно приёмы по развитию правильного речевого дыхания можно разделить на три подгруппы:

1. Упражнения. Зажать правую ноздрю пальчиком правой руки — глубокий вдох, выдох ротиком, медленно и плавно. Всё повторяем с левой стороны. Упражнение повторяем 5-10 раз

Ребёнок лежит на спине на коврик, мама ему на животик кладёт игрушку (например, резиновую уточку). Сейчас уточка будет плавать на волнах: вдох-животик надулся, плавный выдох-животик втянулся.

Раз мы заговорили об упражнениях на развитие речевого дыхания, то нельзя не вспомнить знаменитую дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой, которой пользуются вокалисты и актёры. Можно её адаптировать для старших дошкольников.

2. **Игры.** Катание друг другу через стол посредством выдыхаемой струи воздуха маленьких машинок, фломастера, шарика, одним словом любого катающегося предмета. Сдувать со своей ладошки или ладошки мамы вырезанных бабочек, ватные шарики (представляя, что это комочки снега), снежинки, конфетти, пушинки, мыльные пузыри! Надо надуть самый большой! Можно посоревноваться с мамой или другом. Сделать из бумаги кораблики, налить в большую тарелку воды, спустить кораблики на воду и взять на себя роль «попутного ветра». Чей кораблик доберётся быстрее до берега?! Сделайте ворота из подручного материала (коробка, конструктор), возьмите лёгкий шарик от настолько тенниса и поиграйте с ребёнком в футбол. Нужно дуть на шарик и загнать его в ворота.

3. **Забавы.** Приучите ребёнка пить его повседневные напитки через трубочки. Но это ещё не всё: в стакан можно налить простой воды и устроить бурю в стакане, выдыхая воздух через трубочку. Эта игра очень нравится детям. Можно посоревноваться, у кого буря в стакане будет сильнее. Задувание свечи. Будьте осторожны, выполняя это упражнение! Можно задувать свечу с разного расстояния, можно воздушной струёй наклонять пламя. Самое интересное, что дети, когда видят, что зажглась свечка, успокаиваются; можно начать говорить шепотом, создавая таинственную атмосферу (очень

эффектно делать это когда стемнеет). Вспомните губные гармошки, дудочки, выдувные язычки, свистульки из производства народных промыслов – дети от них в восторге. Не забудьте о надувании воздушных шариков.

Правила выполнения упражнений для развития речевого дыхания Выполняя задания на развитие речевого дыхания, нужно соблюдать некоторые правила:

1) Выполнять упражнения ежедневно, только тогда будет толк в ваших занятиях.

2) Постепенно увеличивать время проведения занятий от 1-2 минут до 5-10 минут.

3) Лучше делать упражнения на свежем воздухе (особенно летом). Если нет такой возможности – озаботьтесь проветриванием помещения.

4) При выполнении заданий контролируйте своего ребёнка: Выдох должен осуществляться через рот, вдох — через нос, Ребёнок не должен поднимать плечи и надувать щёки, Выдох должен быть длинным и плавным, Губы лучше немного скруглить/вытянуть.

5) Дыхательные упражнения очень утомительные и могут вызвать даже головокружение, поэтому давайте отдохнуть ребёнку, не перегружайте его, чередуйте с другими видами деятельности.

Желаю Вам и вашим детям удачи в постановке правильного речевого дыхания. Помните, что это немаловажная составляющая хорошей речи.