

# Дыхательная гимнастика и речь

Как ваш ребёнок дышит при речи? Понаблюдайте за малышом: нет ли быстрых коротких вдохов посередине фразы или слова, не прерывают ли речь частые вздохи, не слишком ли частое у него дыхание?

Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.



Очень часто у детей с нарушениями речи встречается и нарушение речевого дыхания. Логопеды отмечают, что дыхание у таких детей поверхностное, прерывистое, нарушен ритм дыхания, многие дети дышат ртом. Но учить дышать правильно нужно не только детей с нарушениями речи, но и ослабленных малышей.

Логопедическая работа включает в себя, как обязательное звено, развитие речевого дыхания.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3-6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У детей без речевой патологии к пяти годам в процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех-, четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания. К 10 годам становление речевого дыхания завершается.

Логопедическая работа по развитию речевого дыхания должна строиться с учетом данных полученных в результате комплексной оценки состояния дыхания и голосового аппарата.

Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:

- 1) формирование навыков правильного речевого дыхания;

- 2)укрепление мышц лица и грудной клетки;
- 3)улучшение функции внешнего (носового) дыхания;
- 4)развитие фонационного (озвученного) выдоха;
- 5)выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха;
- 6)тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста;
- 7)профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- 8)повышение умственной работоспособности детей;
- 9)нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- 10)закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- 11)стимуляция интереса к занятиям.



В логопедической работе над речевым дыханием у детей упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедра, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе). Дыхательная гимнастика имеет широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем, в том числе и в коррекции речевого дыхания при заикании.

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений, которые увеличивают объем, глубину и силу вдоха и длительность выдоха, а также

нормализуют ритм дыхания. Правильное речевое дыхание – это вдох носом, а выдох ртом. Важно, чтобы при вдохе не поднимались плечи и грудная клетка. Выдох же должен быть плавным и долгим.

На начальном этапе необходимо научить ребенка дышать с закрытым ртом. Ребенок должен научиться глубоко вдыхать и длительно выдыхать через нос. После того, как у малыша привыкнет дышать носом, начинают тренировать его ротовой выдох. Можно после вдоха носом закрыть ребенку ноздри, чтобы он выдыхал через рот. Обязательно следим за тем, чтобы во время ротового выдоха, не раздувались щеки. Постепенно длительность выдоха увеличиваем.

Необходимо помнить о том, что дыхательную гимнастику проводят в проветренном помещении, желательно до еды. Упражнения можно выполнять в различных позах: лежа на спине, сидя или стоя. Рекомендую проводить гимнастику плавно, ритмично, обращать внимание ребенка на продолжительность вдоха и выдоха.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики следим за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не напрягал плечи, шею. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

### *Упражнения дыхательной гимнастики*

**«Пузырики».** Малыш должен глубоко вдохнуть через нос. Щечки при этом раздуваются, словно пузырьки. Затем следует сделать очень медленный выдох через немного приоткрытый рот. Упражнение повторяют два-три раза.

**«Насосик».** Перед началом выполнения упражнения малышу необходимо поставить руки на пояс. Затем ребенку при вдохе следует слегка присесть, а при выдохе – выпрямиться. Приседания постепенно должны становиться ниже. Вдох и выдох – несколько длительнее. Повторить «Насосик» не менее трех-четырёх раз.

**«Говорилка».** Малыш должен ответить на вопросы взрослого о том, как говорит паровозик (ту-ту-ту) или как сигнализирует машинка (би-би-би). Можно просто пропеть любые гласные звуки.

**«Курочки».** Это упражнение взрослый должен делать вместе с ребенком. Следует встать, наклониться, свободно свесить руки и опустить голову. Произнося «так-так-так», нужно одновременно похлопывать по коленкам и делать выдох. На вдохе необходимо выпрямить туловище и поднять вверх руки. Повторить не менее пяти раз. Эти и другие упражнения дыхательной гимнастики для детей можно чередовать и комплектовать по-своему.

**«Большой и маленький».** На вдохе малыш должен встать на цыпочки и потянуться руками вверх. Такая поза показывает, какой он большой. Данное положение должно быть зафиксировано в течение нескольких секунд. На выдохе малыш опускает ручки вниз и садится на корточки. При этом он говорит «ух», обхватывает колени руками, пряча между ними голову. Поза говорит о том, что он маленький.

**«Паровозик».** С ребенком следует ходить по комнате. Согнутые руки должны имитировать движение колес паровозика. Скорость необходимо постоянно менять. Во время упражнения, которое повторяется пять-шесть раз, «паровозик» произносит: «Пух-пух».

**«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 вперед. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

**«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.

**«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".

**«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..

**«Мыльные пузыри».** 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.

**«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.

**«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 обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**«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.

**«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 надуть щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

**«Косари».** Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".



Филиппенко О.А., учитель-логопед  
МБДОУ МО г Краснодар  
«Детский сад № 177»