

## Консультация для родителей «Развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста»

**Правильное дыхание** – основа жизни, здоровья и долголетия.

Плавный длительный выдох – это энергетическая основа и важнейшее условие правильной речи. В норме у ребенка одновременно с развитием речи вырабатывается правильное речевое дыхание. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность и музыкальность речи, менять громкость.

**Речевое дыхание отличается от физиологического. Основные различия.**

Физическое (жизненное) дыхание	Речевое дыхание
Фазы: вдох – выдох – вдох	Фазы: вдох – пауза – выдох
Происходит непроизвольно, рефлекторно.	Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо.
Назначение: осуществление газового обмена.	Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой методики.
Вдох и выдох через нос.	Вдох и выдох через рот.
Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое.	Выдох значительно длиннее вдоха.
Смена фаз дыхания однообразно – ритмическая.	В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.

Для речи физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходование его.

**Дыхательная функция нуждается в тренировке, при которой необходимо соблюдать следующие условия:**

1. Нельзя много раз повторять упражнение, это может вызвать головокружение. Длительность упражнений для младшего возраста 2-3 минуты, для старшего возраста 3-5 минут с перерывом на отдых.
2. Не следует добиваться полного выдоха.
3. Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
4. Температура воздуха в комнате должна быть 18-20 градусов.
5. Не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды.
6. Одежда не должна стеснять шею, грудь и живот ребенка.
7. Не заниматься, если есть заболевания органов дыхания.
8. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались; лицо неподвижное, ленивое.
9. Дидактический материал должен быть легким, безопасным, располагаться на уровне рта.

**Цель дыхательных упражнений** – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально плавно расходовать воздух на выдохе.

**Подготовительная работа, направленная на развитие речевого дыхания,** состоит в том, чтобы научить детей производить быстрый вдох через рот и нос и плавно, равномерно, медленно выдыхать воздух с различной силой через рот.

**Полетность голоса** – Это длительность звучания отдельных фраз, слов и звуков.

**Полетность речи** – Это легкость произнесения текста без зажимов, проглатывания окончаний и необходимости выговаривать слова с усилием. Речь – как ручеек.

Полетности речи можно добиться при систематической работе над дыханием, над развитием дикции, артикуляции, интонационной выразительности.

## **Последовательность работы над постановкой речевого дыхания**

### **Первый этап:**

**Цель:** Улучшить функции внешнего дыхания.

Дети получают знания, что дышать надо носом, нельзя поднимать плечи при вдохе, в дыхании должен участвовать живот.

### **Примерные упражнения**

1. Вдох и выдох через нос.
2. Вдох и выдох через рот.
3. Вдох через нос, выдох через рот.
4. Вдох через рот, выдох через нос.
5. Подышать одной ноздрей, потом другой.

### **Второй этап:**

**Цель:** Выбатывать более глубокий вдох и длительный выдох.

Дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох, и о том, что силу выдоха можно тренировать.

### **Примерные упражнения, требующие оборудования**

1. **Тактильный контроль:** наматывание нитки на клубок, подуть на ладони, движение рукой по спирали, горке, дорожке.
2. **«Перышко»** - Перышко или пушинку подбрасывать в воздух и дуть на нее, не давая упасть.
3. **«Ветерок»** - подуть на различные предметы, подвешенные на ниточке. Сдуть бабочку с цветка, на котором она привязана за ниточку.
4. **Подуть** на огонек свечки, сделанной из цветной бумаги; на дымок от паровоза; на пар, струящийся над картонной чашкой; на капельки от тучки, висящие на ниточках или сделанные из фольги и. т. д.
5. **Сдуть со стола** мелко нарезанные цветные бумажки, пушинки, ватку.
6. **Дуть на лежащие на столе** палочки; карандаши разной формы (круглые, граненые) и длины; шарики разного веса: пластмассовые, деревянные, резиновые, стараясь сдвинуть их с места.
7. **Дуть** на различные предметы, плавающие в миске с водой.

8. **«Буря в стакане».** Бурление воды в стакане с помощью трубочки для коктейлей.
9. **Надувать** бумажные и целлофановые мешки, воздушные шарiki.
10. **Раскрутить** дыханием скрученные полоски бумаги.
11. Ветряные игрушки – вертушки.
12. Мыльные пузыри.
13. Дуть в горлышко бутылок разной плотности.
14. Духовые музыкальные инструменты.

### **Примерные упражнения, не требующие оборудования**

1. **«Пошумим»** - громко вдыхать и выдыхать.
2. **«Хомячок»** - пошмыгать носом с закрытым ртом.
3. **«Собачке жарко»** - Часто подышать носом с высунутым языком.
4. **«Воротики и паровозик»** - Глубокий вдох через нос – «воротики открылись». В воротики въезжает воображаемый паровозик. Мягкий длинный выдох на звук «ф» - «воротики закрылись». Взрослый может считать въезжающие вагончики, постепенно увеличивая их количество.
5. **«Воздушный шарик»** - резкий выдох – живот вытянули. Затем расслабить или «отпустить» мышцы живота. При вдохе живот естественно «выталкивается» вперед, как шарик.

### **Динамическая дыхательная гимнастика**

1. Руки верх – вдох, руки вниз – выдох.
2. «Сдуй шарик».
3. «Насос».
4. «Дровосек».

### **Третий этап:**

**Цель:** Развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Ребенок тянет на выдохе звуки с голосом максимально долго.

Сначала гласные, потом согласные.

### **Примерные упражнения**

1. **Длительное протяжное произнесение гласных звуков.**  
«Кукла плачет – а-а-а», «Дует сильный ветер – у-у-у».
2. **Длительное произнесение согласных звуков.**  
«Сердитая муха» - Муха жужжит над ухом «дз-з-з»- на одном дыхании при усилении и ослаблении звука.
3. **Игры – соревнования:** «Кто дольше споет песенку на одном звуке?», «Чья песенка длиннее?»

## Четвертый этап:

**Цель:** Развитие речевого дыхания.

Ребенок произносит на выдохе слоги, отдельные слова, фразы.

Младший возраст – 2-3 слова, старший возраст – 3-5 слов.

### Примерные упражнения

1. **«Собачка»** - руки положить на живот, имитировать лай собаки, сначала короткое «ав-ав», а потом длинное «а-а-ав».
2. **Множественное повторение слогов.** «Паровоз – чух-чух-чух», «Дождик капает – кап-кап-кап», «Зайка прыгает – оп-оп-оп», «Мишка топает – топ-топ-топ».
3. **Счет** от 1 до 5, от 5 до 10, от 1 до 10 и. т. д.
4. **Назвать** времена года, дни недели, названия месяцев и. т. д.
5. **Фразы с использованием приема наращивания.**  
Ветер – Дует ветер – Дует сильный ветер – Дует сильный и холодный ветер – Дует сильный и холодный северный ветер и. т. д.
6. **«Скороговорки»**  
«Егорка»: Как на горке на пригорке жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, четыре Егорки и. т. д.
7. Поговорки.
8. Загадки.

## Пятый этап:

**Цель:** Формирование правильного речевого дыхания в процессе произношения текста.

1. Чередование дыхательных упражнений и других видов игр.
2. Пересказ сказок.
3. Разучивание стихов.
4. Пение.

### Пение.

Это форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь.

Пение оказывает выраженную положительную динамику показателей функции внешнего дыхания

При систематическом пении наблюдается увеличение жизненной емкости легких, резервных объемов вдоха и выдоха, одновременное уменьшение частоты и минутного объема дыхания, а так же снижение дыхательных энергозатрат.

Работа над развитием дыхания во время пения:

1. Педагог следит, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не по середине слова.
2. Объяснения и показ взрослого.
3. Пение по фразам цепочкой или по подгруппам.
4. Показ фразы рукой, рисуем в воздухе дугу.
5. Попевки с протяжной мелодией.
6. Пение в умеренном темпе.
7. Игра «Эхо».