

# Консультация для педагогов: «Развиваем речевое дыхание»

*Подготовил материал учитель-логопед:  
Ильина Анастасия Евгеньевна*

«...от правильного речевого дыхания зависит красота и легкость речевого голоса, его сила, богатство динамических эффектов, музыкальность речи»

Э. М. Чарели

**Речевое дыхание** - основа речи, источник образования звуков, голоса. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

При физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза. Речевое дыхание после вдоха, который чаще всего осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох. Развитие речевого дыхания зависит от правильного функционирования физиологического дыхания. Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое - автоматически.

Речевое дыхание оказывает влияние на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения. Длительность звучания голоса зависит от продолжительности выдоха. Чтобы сохранить его плавность, легкость и длительность, необходимо не только рационально расходовать воздух в процессе высказывания, но и своевременно добирать его. В процессе речи выдох происходит в основном через рот, он несколько замедлен, значительно продолжительнее, чем вдох (при физиологическом

Речевое дыхание дошкольников отличается от речевого дыхания взрослых: оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры, малым объемом легких. Многие совершают вдох с резким поднятием плеч. Многие дети добирают воздух почти перед каждым словом.

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

**Работа над речевым дыханием заключается в следующем:**

- ✓ в выработке длительного ротового выдоха;
- ✓ в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора.

**Последовательность работы над формированием речевого дыхания.**

**Первый этап.** Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха.

**Второй этап.** Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

**Третий этап.** Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков.

**Четвертый этап.** Произнесение слогов и звукоподражаний.

**Пятый этап.** Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

**Различают статические и динамические дыхательные упражнения** Статические дыхательные упражнения производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются лёгкими движениями. Цель статических дыхательных упражнений — выработка дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение речевого диафрагмально-реберного типа дыхания с преимущественной тренировкой удлинённого выдоха.

Динамические дыхательные упражнения связаны с ходьбой, медленным бегом, движениями рук, ног и туловища и включают элементы лечебной физкультуры.

**Правила выполнения дыхательных упражнений.**

- ✓ Упражнения выполняются в проветриваемом помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).
- ✓ Перед выполнением упражнений воспитатель проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевой пузырь.
- ✓ Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Воспитатель следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.
- ✓ Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание:
- ✓ «Поза горы» — сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растёт, вытягивается

позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное.

- ✓ Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, воспитатель следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела. Позвоночник должен быть ровным, (олова, шея и позвоночник на одной прямой линии).
- ✓ Воспитатель контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.

Сделать вдох. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Выдыхаемой воздушной струей загнать ватный комочек в «ворота».

«Погасим свечу»

Ровный и медленный выдох на пламя свечи. Произнесение гласных

### **Упражнения на дыхание.**

#### **Развитие продолжительного плавного выдоха.**

«Цветочный магазин»

Вдох через нос и ровный, медленный выдох через рот.

«Футбол»

Загнать ватный шарик в ворота. Вытянуть губы «трубочкой» и подуть на ватный шарик, пытаясь загнать его в «ворота».

«Ветерок»

Чей листок улетит дальше? Катать по столу катушку или пузырек.

«Лошадка»

Сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации.

«Кучер»

Набрав в легкие воздух, с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы: прррррррр.

«Снежинка»

Дуть на маленький кусочек ваты («снежинку») или на снежинку на веревочке.

«Сдуй снежинку с носа».

С силой подуть на язык, стараясь сдуть ватку с носа

«Ветер»

Улыбнуться, просунуть распластанный язык между зубами. Сильно выдувать воздух, заставляя вибрировать губы и язык.

«Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые»

Дуть на листочки. Обучение правильному диафрагмальному дыханию. Вдох носом, пауза (под счет 1, 2), продолжительный выдох ртом.

**Обучение спокойному, короткому выдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху.**

**«Ветер»**

Приоткрыть рот и длительно произносить звук «у» на одном выдохе.

**«Пароход»**

Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» на одном выдохе.

**«Жеребёнок»**

Набрать в лёгкие воздух и с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы.

**Статическое упражнение.**

**Сдувание бабочек.**

Чья бабочка улетит дальше?

**Развитие силы выдоха:** дутьё через трубочку. Пускание мыльных пузырей.

Сравнение продолжительности выдоха. Произнесение звука «ф» (длительный выдох), произнесение звука «т» (короткий выдох).

**Выработка правильного направления воздушной по средней линии языка.**

«Сдуть бумажную снежинку с ладошки».

«Погаси свечу».

Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. Если при этом появится шум, значит, воздушная струя направлена правильно.

«Саночки спустились с горки»

Улыбнуться, опустить кончик языка за нижние зубы, спинку поднять «горочкой». Сделать выдох.

**Упражнения для выработки продолжительного выдоха.**

**«Погреем ручки»**

Сделать глубокий вдох носом. Округлить губы и с силой выдохнуть воздух ртом. Должна ощущаться теплая воздушная струя. Повторить 3-4 раза.

**«Футбол»**

звуков А-И, А-У, З-Ы-О на одном выдохе. С утрированной артикуляцией. Дутьё на бумажный султанчик (воздушная струя должна идти косо вверх).

**«Фокус»**

Положить кусочек ваты на кончик носа. Улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий передний край языка положить на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был «желобок». Сдуть вату. Воздух при этом должен идти по середине языка, тогда вата полетит вверх.