

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
(методические рекомендации)

**ВЫПУСК 37**

**Развиваем дыхание**



### ***Зачем развивать дыхание?***

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей, имеющих нарушения речи.

Цель дыхательных упражнений – способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности.

У большинства детей с нарушениями речи наблюдается слабое поверхностное дыхание, вдох и выдох ослаблены, а как следствие речь приглушенная. Детям часто не хватает силы воздушной струи, которая необходима для произношения целого ряда звуков, таких как свистящие, шипящие и особенно звука [р]. Кроме того этим детям трудно произносить на одном выдохе длинные фразы, что может привести к нарушению плавности речи, так как ребенок вынужден добирать воздух посередине фразы. Поэтому необходимо формировать сначала физиологическое (неречевое) дыхание, а затем на его основе речевое дыхание.

### ***Чем отличаются речевое и физиологическое дыхание?***

Физиологическое дыхание – это естественный физиологический дыхательный акт.

Речевое (фонационное) дыхание – это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способность изменять силу их звучания, соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого. В отличие от физиологического дыхания, происходящего автоматически, речевое дыхание является произвольным.

При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху.

При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого осуществляется речевой акт.

## ***НЕМНОГО ПРАКТИКИ.***

### ***Как развивать дыхание у детей?***

Дошкольникам с речевыми нарушениями необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных упражнений.

Работа по формированию правильного дыхания проводится в следующей последовательности:

- развитие физиологического дыхания;
- развитие длительного целенаправленного ротового выдоха;
- развитие речевого дыхания.

### ***Правила проведения дыхательной гимнастики:***

- не переутомлять ребенка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;
- следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;
- движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении, до еды.

### ***Игры и упражнения для развития дыхания:***

#### *1. Развитие физиологического дыхания:*

##### Поиграем животиком.

В положении лежа на спине ребенок кладет руки на живот глубоко вдыхает – при этом животик надувается, затем выдыхает – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-нибудь небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

##### Ветер.

Упражнение выполняется в положении лежа (сидя, стоя). Туловище расслаблено. Ребенок делает полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной

клетки, задерживает дыхание на 3 – 4 секунды, затем сквозь сжатые губы с силой выпускает воздух несколькими прерывистыми выдохами.

## *2. Развитие длительного целенаправленного ротового выдоха:*

### Рыбки.

Вам потребуются 2 – 3 рыбки, вырезанные из бумаги. Предложите ребенку подуть на рыбок, чтобы они начали весело играть.

По команде взрослого ребенок медленно набирает воздух через нос. Следить, чтобы не поднимались плечи. Вытягивает губы трубочкой и дует на рыбок, не раздувая щек. Повторить 3 – 5 раз.

Аналогично проводятся упражнения на другом наглядном материале, например: осенние листочки, снежинки, бабочки, самолет летит и т.д.

## *3. Развитие речевого дыхания:*

В качестве речевого материала сначала используются отдельные звуки, затем слоги, слова, и, наконец, фразы.

### Вьюга.

Ребенок делает вдох, на выдохе произносит тихо: «У-у-у!» - вьюга начинается. Затем опять делает вдох носом, на выдохе произносит громко: «У-у-у-у!» - вьюга усиливается и т.д.