

# РОЛЬ ДЫХАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РЕЧИ

*Развивающие  
дыхательные  
упражнения*





*Чтобы научить ребенка владеть языком, надо, прежде всего, научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами, без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный,*

*длительный, экономный выдох, невозможно хорошо звучащая речь.*

### **Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет.**

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила: при вдохе плечи не должны подниматься; вдох делают через нос; щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками; выдох должен быть плавным и длительным.

**Упражнение 1. «Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

**Упражнение 2. «Волна».** Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

**Упражнение 3. «Часики».** Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

**Упражнение 4. «Водолаз».** Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

**Упражнение 5. «Паровозик».** Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом

приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

**Упражнение 6. « Вырасту большим».** Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х». Данные упражнения нужно выполнять по 4-6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

### **Комплекс дыхательных упражнений для детей от 5 до 7 лет.**

К упражнениям, которые приведены выше, можно добавить следующие.

**Упражнение 1. «Хомячок».** Ребенок изображает хомячка – надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

**Упражнение 2. «Роза и одуванчик».** Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

**Упражнение 3. «Ворона».** Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Карrrrrr».

**Упражнение 4. «Курочка».** Малыш садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.

Источник: <http://ymadam.net/deti/zdorov-e-rebenka/dykhatelnye-uprazhneniya-dlya-detej.php>



## физиологическое дыхание

*Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей-логопатов независимо от вида их речевого дефекта.*

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

*У детей, страдающими речевыми нарушениями, а также у часто болеющих детей необходимо сначала развить физиологическое дыхание, так как у них вдох и выдох ослаблены, а как следствие, речь приглушенная, ребенку часто не хватает силы воздушной струи для проговаривания ряда звуков родного языка. 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.*

*Источник: О.А.Новиковская. логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях*

## **1. ПОИГРАЕМ ЖИВОТИКАМИ**

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают- при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Можно положить на живот небольшую игрушку, как будто она качается на качелях.

## **2. УЗНАЙ ПО ЗАПАХУ**

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети нюхают, например, цветы. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох. Взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок: *Глубоко вдохни, а потом не спеша выдохни. Вот так – 1,2,3 – 1,2,3.* Попросить ребенка положить обе руки на живот и проконтролировать свое дыхание.

## **3. НОСИК И РОТИК ПОУЧИМ ДЫШАТЬ**

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот.

Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом /- раза/, показывая указательным пальчиком на свой нос. Затем – раза производится вдох носом, а выдох ртом. Вдыхая носом, ребенок дотрагивается указательным пальчиком до носа. А выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, контролируя выходящую воздушную струю. Дыхательные упражнения выполняются под счет: вдох - 1,2,3 и выдох - 1,2,3.

## **4. ЗАГОНИ МЯЧ В ВОРОТА**

Цель : выработка длительного, сильного выдоха.

С силой подуть на ватный шарик по гладкой поверхности стола /на уровне лица ребенка/, стараясь загнать его с одного выдоха в условные ворота.

## **5. ПОПУТНЫЙ ВЕТЕР**

Цель: чередование длительного плавного и сильного целенаправленного выдохов, активизация мышц губ.

Дуть на бумажный кораблик по гладкой поверхности стола. Взрослый демонстрирует различные приемы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука Ф, - тогда кораблик поплывет плавно. А можно изобразить резкий порыв ветра: губы сложить, как для произнесения звука П, и подуть быстро и сильно.

## **6. С ФЛАЖКОМ**

Цель: выработка темпа и ритма физиологического дыхания

Детям раздают по два флажка. Под спокойную музыку дети идут по кругу, по сигналу взрослого останавливаются, поднимают руки вверх /вдох/, опускают вниз /выдох/. Затем дети вновь идут по кругу до следующего сигнала.

В другой раз движения могут быть заменены на другие: развести руки в стороны /вдох/, соединить их перед собой /выдох/. Продолжительность вдоха и выдоха равны.



# речевое дыхание

*Дыхательные упражнения в сочетании с речью способствуют развитию речевого дыхания.*

*В отличие от физиологического, речевое дыхание характеризуется коротким глубоким вдохом и длительным выдохом, во время которого происходит речевой акт.*

*В качестве речевого материала на занятиях сначала используются отдельные гласные звуки, затем слоги, слова, и, наконец, фразы. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания, продолжительность речевого выдоха будет возрастать.*

*Источник: О.А.Новиковская. логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях*

## 1. ЗВУКОВАЯ НИТОЧКА

Цель: воспитание правильного речевого дыхания.

Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепоть, перед грудью /как будто держат а концы ниточку/, а затем начинают разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук. Вдох производится до начала движения рук.

## 2. НАМОТАЙ КЛУБОЧЕК

Цель: формирование длительного речевого выдоха.

Дети вращают одна вокруг другой руки перед грудью и в это время длительно пропевают гласный звук- как будто наматывают на клубок длинную нить.

## 3. РУЧКИ ПОДНИМАЕМ – ЗВУКИ РАСПЕВАЕМ

Цель: воспитание правильного речевого дыхания, умение произнести на одном выдохе два гласных звука.

После короткого глубокого вдоха дети поднимают руки вверх, одновременно пропевая звук А , а затем опускают руки вниз, произнося звук У.

С четырех лет можно пропевать цепочку из 4-х звуков: руки в стороны-А, вверх- О, вперед- У, в стороны- И.

Вариант с усложнением: во время движения рук проговаривать слоги.

## 4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ЗАРЯДКА

Цель: развитие умения произносить на одном выдохе несколько слогов.

Дети произносят цепочку из 4-х слогов, на каждый слог соединяя кончики пальцев правой руки в колечки. Затем упражнение проводится с левой рукой и с двумя руками одновременно.

## 5. ВЫСТАВКА

Цель: развитие умения произносить на одном выдохе фразу из двух слов. Отработка мягкой атаки голоса.

Взрослый показывает ребенку игрушку или картинку и спрашивает: Что это ? Ребенок отвечает: Это машинка. Необходимо первый звук Э произносить мягко, экономно расходуя воздух.

## 6. ПОВТОРИ ЗА МНОЙ

Цель: выработка умения произносить фразы с нарастающим количеством слов.

Взрослый читает ребенку стихотворение С.Я.Маршака, произнося его построчно, а ребенок вслед на одном дыхании повторяет каждую фразу. *Солнце. Солнце светит. Солнце светит ярко. Солнце светит очень ярко. Солнце светит очень ярко- бегемоту стало жарко.*

## 7. АХ, КАК ПАХНЕТ

Цель: развитие умения произносить на одном выдохе нарастающую по количеству слов фразу.

Взрослый дает ребенку понюхать ароматный цветок и предлагает повторить фразы: Ах! Ах, пахнет! Ах, как пахнет! Ах, как приятно пахнет! Ах, как цветок приятно пахнет!