Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №85 «Красная шапочка» г. Белгорода

**«Учимся дышать правильно»**

Подготовили и провели:

учителя-логопеды МБДОУ д/с №85

Земляченко М.В. Кутергина Т.В.

Белгород, 2017

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вход и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормально звукопроизношение, создаёт условия для поддержки громкости голоса, чёткого соблюдения пауз, сохранение плавности речи и интонационной выразительности.

К 3-7 годам создаются условия для грудного **дыхания**, сочетающегося с диафрагмальным. С развитием плечевого пояса грудное **дыхание** становится господствующим. Так как у **дошкольника** ребра меньше наклонены, чем у взрослого, то **дыхание** его в значительной степени поверхностно. С 7 лет у мальчиков снова **развивается диафрагмальное дыхание**, у девочек же остается без изменения.

Учащенный **дыхательный** пульс нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз, что в свою очередь ведет к искажению звуков. Из-залегкой возбудимости дыхательного центра в мозге ребенка, **недоразвития** нервной регуляции всякое физическое напряжение и небольшое повышение температуры еще более учащают пульс **дыхания**, нарушают его ритм, следовательно усиливают несовершенства речи.

Наконец, неумение малышей дышать ртом так же вносит известную дезорганизацию а произношение – пропуски звуков, задержки в их произношении, произношение на вдохе. Полное урегулирование дыхания достигается лишь к 15-18 годам.

У **дошкольников** наблюдаются следующие несовершенства **речевого дыхания**:

1.Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.

2.Неэкономное и неравномерное распределение **выдыхаемого** воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривание фразы или слова шепотом. Нередко из-за этого ребенок не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

3.Неумелое распределение **дыхания по словам**. Ребенок **вдыхает в середине слова**(мы с мамой пой (вдох) дем гулять).

4.Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».

5.Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Недочеты детского **дыхания преодолеваются**:

**-развитием** более глубокого вдоха и более длительного выдоха;

-выработкой у детей умения правильного **дыхания в процессе речи**.

Цель дыхательных упражнений: увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Кроме того, дыхательные упражнения не только влияют на формирование правильного речевого дыхания, но и способствуют профилактике заболеваний ЛОР органов. Во избежание головокружения продолжительность **дыхательных** упражнений ограничивается 3-5 минутами.

Для **развития дыхания** ребенка пользуются следующими методами:

-Сдувание снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;

-Дутье на легкие шарики, карандаши и катают их по столу, загоняют шарики по лотку вверх в лузу; приводят дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, флажки, различные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтальной нитке; сдувают тычинки созревших одуванчиков; дуют двумя группами с противоположных сторон на натянутый между ними легкий шарф (играют на детских духовых музыкальных инструментах дудочках, трубах, губных гармошках);

-Надувание резиновых детских игрушек, бумажных мешков – хлопушек; особенно полезна игра в мыльные пузыри, она вырабатывает очень тонкое регулирование выдоха.

-Поддувание вверх пушинок, ваты, бумажки, мыльных пузырей. На кого упадет предмет, тот читает стих, поет песенку и т. д.

Приведем несколько примеров игровых упражнений.

Игры-упражнения, способствующие **развитию** силы и длительности выдоха:

«Греем ручки» (**выдыхание** струи воздуха на ладони);

«Снежинки» (сдувание со стола комочков ваты);

«Листья падают и кружатся» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев);

«Цветной фонтанчик» (поддувание дождика, прикрепленного к палочке);

«Свечка» (задувание свечи);

«Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек);

«Лети, лети, лепесток» (приведение в движение изготовленного из цветной бумаги «цветика-семицветика») и т. д.

Перечисленные игры **развивают дифференцированное дыхание**, более длинный, ровный и плавный выдох.

Во всех играх, **развивающих дыхание**, как и при **дыхательной гимнастике**, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох с сужением ее. В процессе речи дети приучаются **вдыхать толькочерез рот**, а не через нос, как это следует делать вне **речевых актов**. Для **развития длительного**, плавного **речевого** выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев; называние детей своей группы поименно). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет без передышки?»

Необходимо приучать детей говорить неторопясь, **вдыхать перед началом речи**, перед каждой фразой. Для этого взрослый, беседуя или рассказывая, читая сказку, стих, говорит короткими фразами, **вдыхая перед каждой из них.** Ребенок через рефлекс подражания усвоит эту манеру общения.**Развитию дыхания** очень помогает пение с соответствующими тексту движениями.

Контролируя правильность речевого дыхания малыша, следует обращать внимание на то, чтобы он не делал слишком большой вдох и не «выжимал» из себя воздух до конца (не начинал задыхаться). Играйте и развивайте!

Список литературы:

1. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011.

2. М.Ф. Фомичева. Воспитание у детей правильного произношения. – М., 1989.

3. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., «ВЛАДОС», 1995

Интернет- источники:

1.http://www.bibliofond.ru/

2. http://ped-kopilka.ru/

3. http://logopatiki.ru/