



*Речевое дыхание-  
основа  
правильной речи!*

---

Учитель-логопед  
Богданова М.В.

Речевое дыхание — это та сила, которая запускает в движение механизм образования звуков и с помощью которой звучит наша речь. Оно играет первостепенную роль в работе голосового аппарата человека. Мы не задумываемся о его важности, а между тем, правильное речевое дыхание является основой четкой дикции, от него зависит сила голоса и темп речи.

Правильное физиологическое дыхание не предполагает, правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию — осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной. Речевое дыхание — это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звуко сочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), неречевое же выполняется автоматически. При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения. Как показывает наш опыт, маленькие дети в процессе говорения зачастую начинают говорить на входе или на остаточном выходе. Встречаются случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Несомненно, это отрицательно влияет на овладение правильным произношением и построением плавного и слитного речевого высказывания. Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует, прежде всего, с развития дыхания.



# Особенности речевого дыхания

Для речевого (или фонационного) дыхания характерны быстрый энергичный вдох, небольшая пауза и продолжительный ровный выдох. Это и есть основное его отличие от физиологического.

Ведь как обычно мы дышим? Короткие и равные по продолжительности вдох и выдох, затем пауза. Делаем это, не задумываясь. Речевым же дыханием мы управляем.

Вдох должен быть бесшумным, а выдох — плавным, без толчков. Умение контролировать выдох — это рациональное использование запаса воздуха в процессе говорения, выдержанные паузы, ровный темп и благозвучность нашей речи.

# *Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:*

формирование навыков правильного речевого дыхания;

укрепление мышц лица и грудной клетки;

профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;

повышение умственной работоспособности детей;

нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;

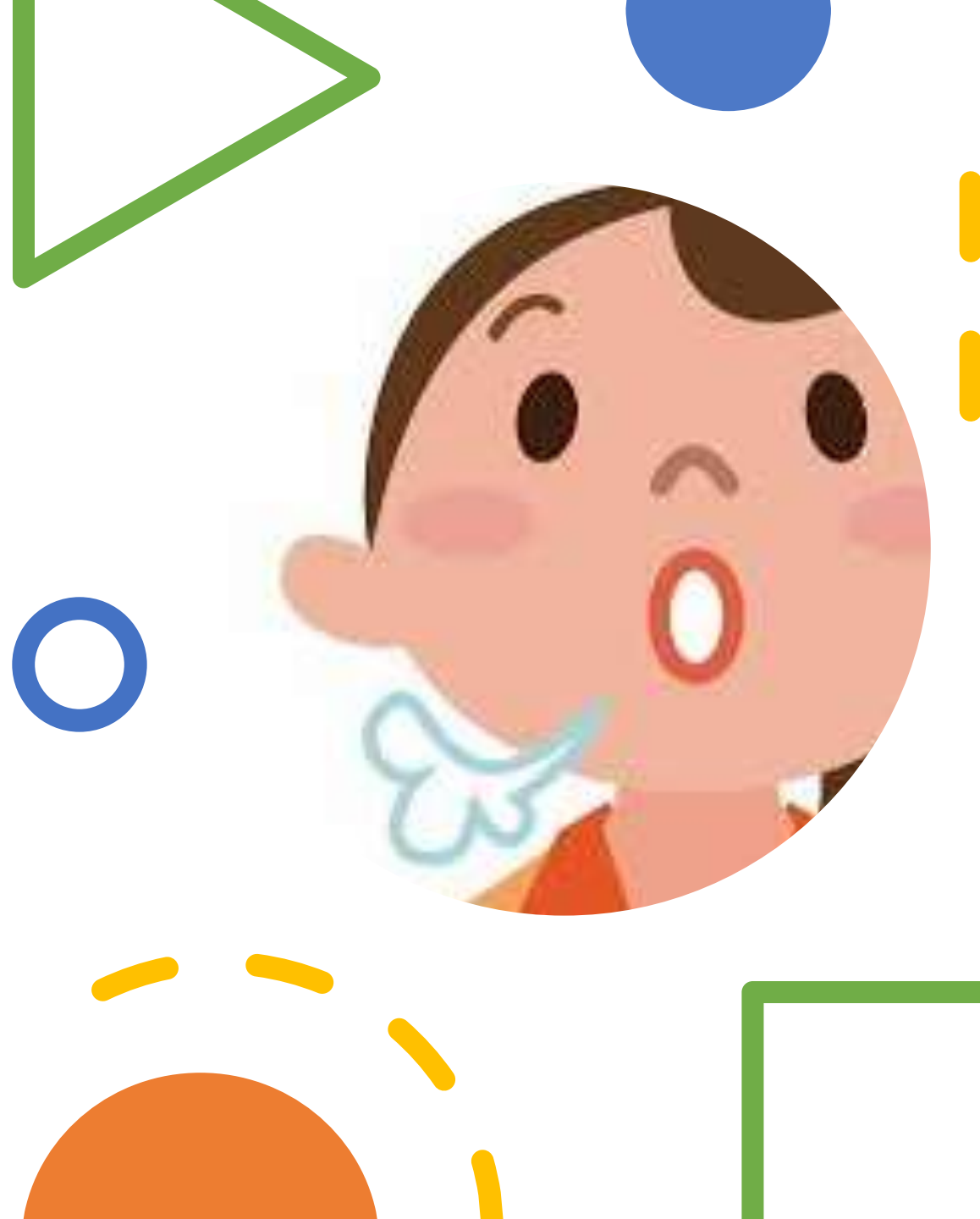
закрепление лексических тем и грамматических категорий;

стимуляция интереса к занятиям.

Речевое дыхание дошкольников резко отличается от речевого дыхания взрослых: оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры, малым объемом легких. Многие дети пользуются верхне- грудным дыханием, часто совершают вдох с резким поднятием плеч. Некоторые дети не умеют рационально расходовать воздух в процессе речевого высказывания, нередко добирают воздух почти перед каждым словом.

### Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых, малоподвижных, стеснительных детей.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, "проглатывает" конец слова или фразы.
3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с куклой 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.
6. Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.



# Работа по формированию речевого дыхания включает в себя следующие моменты:

- Короткий сильный вдох через нос, взрослый может визуально оценить расширение диафрагмы ребёнка.
- Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой. Для того чтобы малышу было понятнее, нужно показать ему пропев букву «О».
- Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос.
- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2-3 секунды



Наиболее эффективными мерами по тренировке **правильного** выдоха у дошкольников являются упражнения и игры, включающие в себя элементы **дыхательной зарядки**, а также артикуляционная гимнастика.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых **правил**:

Выполнение упражнений должно происходить в течение 3-6 минут. Количество минут зависит от возраста детей. Малышам двух-трёх лет упражнения нужно делать в течение 3 минут, не более.

- Игры и упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении с достаточным количеством свежего воздуха.
- Занятия по **дыхательной** гимнастике нужно проводить до приёма пищи.



# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания:

*«Задуй упрямую свечу»* - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно **выдыхать**, *«гасить»* свечу.





*«Паровоз»* - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.



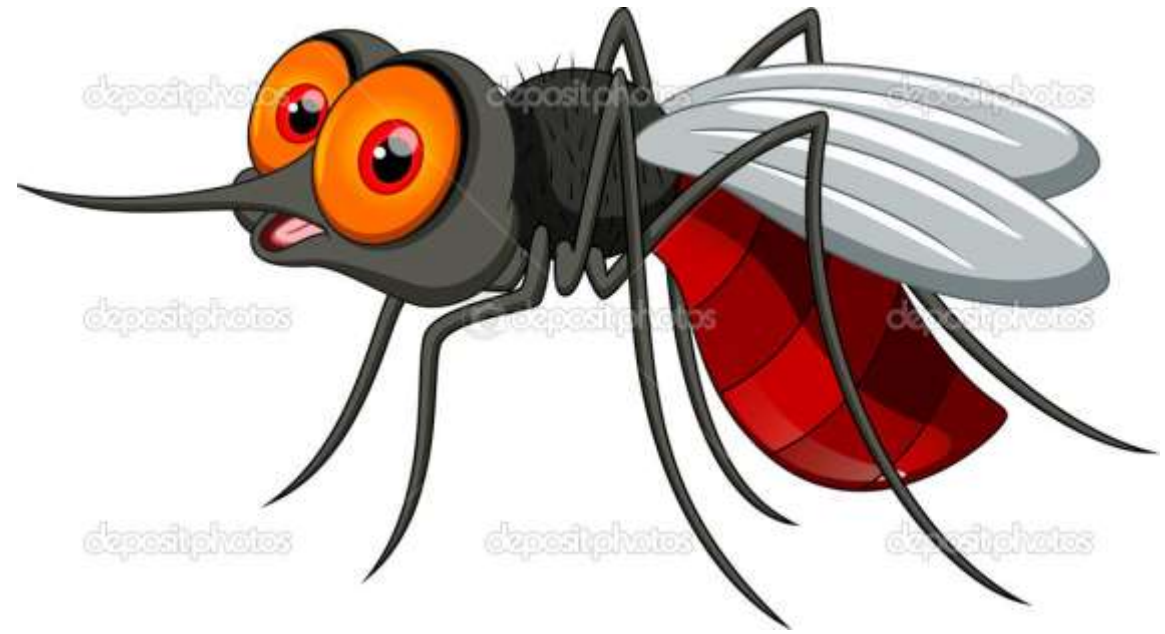
*«Пастушок»* - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



*«Сбор урожая»* - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (*пауза 3 с*). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.



*«Комарик»* - сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.



*«Сыграем на гармошке»* - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (*пауза 3 с*). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув **правый бок**. Исходное положение – вдох (*пауза 3 с*). Наклон в **правую** сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.



*«Трубач»* - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальчиками на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся *«ту-ту-ту»* (10-15 с).



**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. **Выдыхая**, показать, как долго жужжит большой жук — «*ж-ж-ж*», одновременно опуская руки вниз.



*«Шину прокололи»* - сделать легкий вдох, **выдыхая**, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине — *«ш-ш-ш»*.





*«Ёжик».* Исходное положение: руки согнуть в локтях и поставить на пояс. Выдыхая, дети произносят “пых-пых-пых”, двигая локтями вперед. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

