

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка - детский сад № 118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей Тема «Роль дыхания в процессе речи».



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



БОЛТУШКА
ЛОГОПЕД

Подготовила:
учитель-логопед
Савкина Н.Г.

г.Краснодар

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде. В процессе носового дыхания подвергаются активизации и раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2-3 шага, а выдох на 3-5 шагов. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: *выдоха, паузы и вдоха*, которые рефлекторно, непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – *выдох*. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза следует за выдохом. Она является переходной фазой и характеризуется завершением выдоха, а также ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания, ведь она повышает работоспособность организма. Именно благодаря ей обеспечиваются эффективный газообмен и вентиляция легких, что влияет на организм в целом. Продолжительность пауз зависит от интенсивности физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, даже под действием частиц пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще уже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а следовательно, уменьшается риск заболевания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект;

необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;

выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

дышать надо носом.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов, последовательно сменяющих друг друга:

принять позу и зафиксировать ее;

расслабиться;

сделать глубокий вдох;

выполнить дыхательное упражнение;

отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Необходимо начинать занятия с освоения основной позы дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища;

руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Комплекс дыхательных упражнений:

«Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать.

На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Ворона».

И. п.: Основная стойка. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «Кар-Кар».

«Вырасту большой».

И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (*вдох*). Опускаясь на всю стопу, выдох «Ух-х-х».

- вдох, слева (*вдох*). выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

«Подуем на плечо».

И. п.: О. С., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (*зубы трубочкой*) - подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«Рубка дров» или «Дровосек».

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «УХ!».

«Свеча».

И. п.: О. С., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» «задуем свечу».

«Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-р-р».

«Снежинки».

И. п.: О. С., руки согнуты в локтях, ладонками вверх «на ладошку упали снежинки». Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (*зубы трубочкой*) («Снежинки полетели»).

«Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 4-6 шагов - выдох. **Выдыхая**, произносить «ти-ш-ш-ш».

«Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитировать движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту».

«Ушки».

И. п.: О. С., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами но голова при этом посередине не останавливается.

«Цветок распускается».

И. П.: стоя, руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*). Медленно подниматься на носки, тянуть руки вверх и в стороны - вдох «Цветок раскрывается», вернуться в и. п. (*выдох*).