

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

## **«Зачем тренировать речевое дыхание?»**

Подготовила:  
Учитель – логопед  
Титкова Анастасия Петровна

г. Краснодар 2024г.

## Зачем тренировать речевое дыхание?



Дыхание – простой физиологический процесс, которому груднички учатся в первые секунды своей жизни.

Но дыхание человеку нужно не только для того, чтобы наполнять легкие кислородом, но и для общения. Человеческая речь основана на правильном дыхании, каждая фраза произносится на выдохе.

Часто у детей вдохи и выдохи короткие, слабые, из-за чего речь у них сбивчивая, неразборчивая. Маленькие дети не умеют тянуть выдох, как бы дозировать выходящий воздух. Иногда они даже произносят слова на вдохе, что делает их речь совсем непонятной.

Речевое дыхание отличается от неречевого именно продолжительностью выдоха. Правильное речевое дыхание влияет на: чёткое различие звуков; громкость речи; соблюдение пауз; интонацию. Иногда они даже произносят слова на вдохе, что делает их речь совсем непонятной.

*Основная задача тренировок дыхания – сформировать сильный и плавный выдох, а также научить ребёнка контролировать расход воздуха и направлять поток воздуха губами. Многие задания сразу связаны с произношением звуков, поэтому тренировка дыхания неразрывно идёт с развитием речи, с её запуском у малышей.* Главное, правильно подобрать задания и регулярно тренироваться.

Как правильно тренировать дыхание ребёнка?

Дыхательная гимнастика очень полезна не только для развития речи, но и для здоровья ребёнка – лёгкие наполняются кислородом, который попадает во все внутренние органы. Но из-за избытка кислорода такие занятия могут достаточно быстро утомить ребёнка, при интенсивных упражнениях они даже способны вызвать лёгкое головокружение. Это не опасно, однако, стоит ограничивать занятия во времени: 5-10 минут ежедневных тренировок будет достаточно.

Помещение должно быть чистым, без пыли. Комната должна быть проветренной, можно заниматься на улице при хорошей погоде. Температура в помещении – 17-21 градусов. После приёма пищи должно пройти не менее получаса, лучше – час. На ребёнке не должно быть много слоёв одежды, особенно, если она сковывает его движения. Увеличивайте нагрузку постепенно: начинайте с простых заданий, затем усложняйте их. Используйте игровой формат, привлекайте к занятиям красочные картинки.

## Упражнения для развития речевого дыхания

1. Цветочек. Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек.
2. Узнай по запаху. Узнать яблоко, сок... по запаху сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.
3. Свеча. Сделать вдох. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветерок» задуть свечу резким выдохом. (можно использовать макет свечи).
4. Чей паровоз (пароход) гудит дольше? Дать ребенку чистый пузырек (колпачок от фломастера и тд.) Чтобы он загудел, нижней губой нужно слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.
5. Погрей руки. Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот.
6. Султанчик. Долго дуть на султанчик из полосок бумаги, на цветные метелочки, на хвосты у птичек, на плавники у рыбок и тд.
7. Трубочка. Подуть через короткую трубочку на мелко нарезанные кусочки бумаги, шарики из ваты и т. п.
8. Бурлящая вода. Подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный – тогда вода будет долго и равномерно бурлить.
9. Футболисты. Дети забивают мячи – шарики из ваты (фольги) в футбольные ворота.
10. Кораблики. Через короткую трубочку дуть на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик победит. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики» - половинки грецкого ореха с парусом.
11. Надуй игрушку. Надувать резиновые надувные игрушки, шарики, набирая воздух через рот и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

Тренировать дыхание можно с самого раннего детства, но и в более взрослом возрасте не забывайте про весёлые «воздушные» игры. Можно предложить ребёнку каждый день выполнять дыхательную гимнастику вместе, как часть утренней зарядки. Это станет прекрасным началом дня и даст хороший результат в постановке звуков!