

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ»

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс.

#### Особенности физиологического дыхания у детей с речевой патологией:

- ✚ слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а так же у робких, стеснительных.
- ✚ Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове и затем договаривает фразу шепотом. Нередко он из-за этого не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
- ✚ Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой - (вдох) – дём гулять).
- ✚ Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
- ✚ Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

### Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Для постановки многих звуков необходимо выработать сильную воздушную струю.

Недостатки детского дыхания преодолеваются с помощью специальных игр и упражнений.

При этом во избежание головокружения продолжительность этих игр должна ограничиваться 3 – 5 минутами (дуем не больше 10 секунд, отдых, снова дуем).

#### Этапы формирования речевого дыхания

1. Развитие диафрагмально-реберного типа дыхания
2. Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.
3. Формирование речевого выдоха

На первом этапе проводятся такие игры :«Покачай игрушку» - проводится лёжа, «Надуй шарик» - проводится сначала сидя, затем – стоя.

На втором этапе проводятся игры : «Загони мяч в ворота», «Шарик», «Плыви кораблик», «Мыльные пузыри», «Буря в стакане», «Ветерок», «Снегопад», «Вертушка», «Задуй свечу» и др.

На третьем этапе проводятся игры :«Спой песенку», «Рубим дрова», «Часики», «Мычалка», «Паровозик» и др.