

## Консультация для родителей «Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей»

Дыхательной гимнастикой в логопедии называют комплекс упражнений, которые представляют собой комбинации вдохов и выдохов различной продолжительности, интенсивности и сопровождаются кратковременными задержками дыхания. Это хорошая тренировка для мышц и органов, участвующих в физиологическом процессе дыхания, которая к тому же способствует насыщению клеток организма кислородом, предупреждает гипоксию и возникающие вследствие нее болезни. Дыхательные упражнения благотворно влияют и на психоэмоциональное состояние — снимают излишнее напряжение, переключают внимание, успокаивают.

Одна из областей применения такой зарядки — логопедия, а именно — коррекция различных речевых нарушений (например, заикания, дизартрии).

Дыхательная гимнастика проста, но при этом дает хорошие результаты, поэтому используется логопедами в работе с дошкольниками. Специально подобранные комбинации упражнений помогают сформировать у ребят навыки правильного речевого дыхания, которое является важным условием

- корректного образования звуков, их артикуляции;
- поддержания стабильной, равномерной на протяжении одной фразы громкости речи;
- правильной расстановки пауз;
- плавного говорения;
- выразительного интонирования.

Умение правильно дышать — с глубоким коротким вдохом и плавным продолжительным выдохом — позволяет в полной мере овладеть своим голосом, научиться им управлять.

### **С какими проблемами помогает справляться дыхательная гимнастика**

Становление речи, ее связность, четкость, мелодичность и понятность во многом зависят от того, как функционирует речевой аппарат и насколько правильно в процессах звукообразования, интонирования, говорения участвует дыхание. Поскольку в дошкольном возрасте все механизмы формируются, шлифуются, автоматизируются, неизбежно возникают нарушения, отклонения различной степени выраженности.

К таким несовершенствам речевого дыхания и связанным с ними проблемам можно отнести следующие моменты:

- Из-за того, что дыхательный аппарат ребенка развит недостаточно хорошо, вдохи и выдохи получаются слабыми. Это сказывается на качестве речи — малыш говорит тихо, его слова сложно разобрать.
- Дети пока еще не научились рационально распределять выдыхаемый воздух. Поэтому начало фразы они произносят нормально, а на ее концовку воздуха уже не хватает. В результате громкость сходит на нет, окончание фразы просто «проглатывается».
- Неумелое управление своим дыханием, попытка успеть проговорить фразу на вдохе может привести к торопливой речи без логических пауз. Создается впечатление, что малыш «захлебывается». Или ребенку приходится делать вдох в середине слова.
- Начинающим «говорунам» сложно распределять дыхание на все слова. Поэтому нередко бывает так: малыш что-то начинает говорить, делает паузу, чтобы восполнить запасы воздуха, и забывает, что он хотел сказать.
- Если ребенок неправильно выдыхает при говорении — например, выдох получается слишком слабым, или струя выдыхаемого воздуха направляется не туда, куда надо, может произойти искажение звуков.
- Когда выдох получается неравномерным, в виде толчков, неожиданно меняется громкость речи — малыш говорит то едва слышно, то громко.

Вовремя скорректировать подобные нарушения и сформировать правильное речевое дыхание логопеду и его юным клиентам помогают дыхательные упражнения.

## **Правила и техника выполнения дыхательной гимнастики**

Чтобы упражнения пошли на пользу, необходимо учитывать рекомендации специалистов:

1. Дыхательную гимнастику делают натощак или по прошествии одного-двух часов после приема пищи.
2. Если малыш устал, находится в возбужденном эмоциональном состоянии, жалуется на плохое самочувствие, заболел, дыхательную тренировку лучше перенести.

3. Одежда ребенка должна быть свободной, не стеснять движения.
4. Перед началом занятия в помещении нужно провести влажную уборку (вытереть пыль) и как следует проветрить, в теплое время года можно заниматься с открытой форточкой.
5. Необходимо подобрать определенную последовательность упражнений, подготовить план занятия и придерживаться его.
6. Продолжительность занятия не должна превышать 5-7 минут.
7. На самом старте ребенок учится выполнять одно упражнение. На каждом последующем занятии к нему добавляется по одному упражнению.
8. Важно контролировать темп, в котором малыш выполняет упражнение.
9. Не рекомендуется повторять одно упражнение больше 3-4 раз, в противном случае у ребенка может закружиться голова — из-за гипервентиляции.

Еще один существенный момент, который влияет на эффект от таких тренировок — техника выполнения. Основные правила такие:

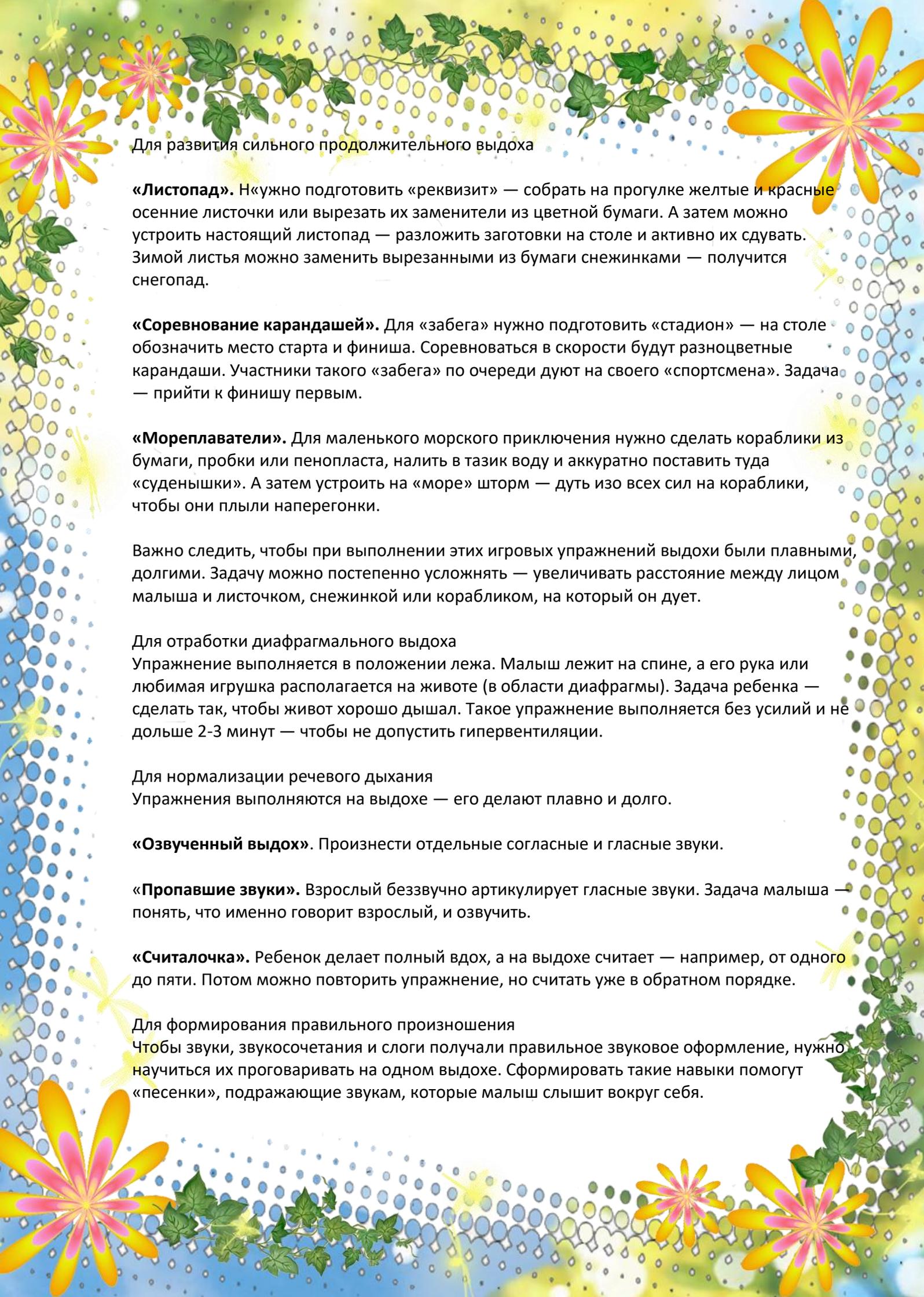
- вдыхать нужно через нос;
- не поднимать плечи при вдохе;
- выдыхать — плавно и долго;
- при выдохе важно не надувать щеки (сначала можно придерживать их ладошками);
- при выполнении упражнений не надо напрягать мышцы груди, шеи, рук, живота.

Осваивать технику выполнения дыхательной гимнастики начинают в положении лежа на спине. Прежде всего, малышу предстоит научиться бесшумно вдыхать и выдыхать, дышать без толчков, равномерно, не задерживая дыхание. Затем переходят к упражнениям в положении сидя и стоя, позже — в движении. Тренироваться придется регулярно, пока навыки правильного речевого дыхания не будут доведены до автоматизма.

Поскольку делать дыхательные упражнения больше 5-7 минут не рекомендуют, логопеды включают в занятия логоритмику, артикуляционную гимнастику и логомассаж (его делают пальцами или специальными шпателями, зондами, чтобы вернуть тонус мышцам лица, шеи, щек, губ, языка и неба, которые участвуют в речи).

## **Какие дыхательные упражнения помогают логопеду в коррекционной работе**

Для формирования, совершенствования и коррекции каждого из этапов и механизмов речевого дыхания есть свой вид упражнений. Рассмотрим несколько примеров.

A decorative border surrounds the page, featuring large, colorful flowers in shades of yellow, pink, and orange, interspersed with green leaves and vines. The background is a light blue and yellow pattern of small circles and squares.

Для развития сильного продолжительного выдоха

**«Листопад».** Нужно подготовить «реквизит» — собрать на прогулке желтые и красные осенние листочки или вырезать их заменители из цветной бумаги. А затем можно устроить настоящий листопад — разложить заготовки на столе и активно их сдувать. Зимой листья можно заменить вырезанными из бумаги снежинками — получится снегопад.

**«Соревнование карандашей».** Для «забега» нужно подготовить «стадион» — на столе обозначить место старта и финиша. Соревноваться в скорости будут разноцветные карандаши. Участники такого «забега» по очереди дуют на своего «спортсмена». Задача — прийти к финишу первым.

**«Мореплаватели».** Для маленького морского приключения нужно сделать кораблики из бумаги, пробки или пенопласта, налить в тазик воду и аккуратно поставить туда «суденышки». А затем устроить на «море» шторм — дуть изо всех сил на кораблики, чтобы они плыли наперегонки.

Важно следить, чтобы при выполнении этих игровых упражнений выдохи были плавными, долгими. Задачу можно постепенно усложнять — увеличивать расстояние между лицом малыша и листочком, снежинкой или корабликом, на который он дует.

Для отработки диафрагмального выдоха

Упражнение выполняется в положении лежа. Малыш лежит на спине, а его рука или любимая игрушка располагается на животе (в области диафрагмы). Задача ребенка — сделать так, чтобы живот хорошо дышал. Такое упражнение выполняется без усилий и не дольше 2-3 минут — чтобы не допустить гипервентиляции.

Для нормализации речевого дыхания

Упражнения выполняются на выдохе — его делают плавно и долго.

**«Озвученный выдох».** Произнести отдельные согласные и гласные звуки.

**«Пропавшие звуки».** Взрослый беззвучно артикулирует гласные звуки. Задача малыша — понять, что именно говорит взрослый, и озвучить.

**«Считалочка».** Ребенок делает полный вдох, а на выдохе считает — например, от одного до пяти. Потом можно повторить упражнение, но считать уже в обратном порядке.

Для формирования правильного произношения

Чтобы звуки, звуко сочетания и слоги получали правильное звуковое оформление, нужно научиться их проговаривать на одном выдохе. Сформировать такие навыки помогут «песенки», подражающие звукам, которые малыш слышит вокруг себя.

**Например:**

Змея шипит: «Ш-ш-ш».

Паровоз сигналиит: «Ту-ту!».

Ребенок плачет; «А-а-а!».

Воздушный шарик сдувается: «Ф-ф-ф».

Осенний дождик стучит по крыше: «Кап-кап-кап».

Занятие пройдет намного веселее, если использовать в упражнениях игрушки. Такими помощниками могут быть:

1. мячики из пластика, дерева или пенопласта,
2. мельницы для песка или воды;
3. вертушки и т. д.

