

# Дышим правильно - говорим легко и красиво!

**Дыхание** – это совокупность дыхательных движений, при которых в организм поступает кислород и выводятся продукты окисления.

Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – *вдох и выдох*. Обратите внимание на то, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида – *речевое и неречевое*. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох.

Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое дыхание.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, чёткая и ненатянутая артикуляция. Наиболее правильным, удобным для речи является дыхание с участием диафрагмы и межрёберных мышц.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием.

Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

***Правильное речевое дыхание, чёткая ненатянутая артикуляция являются основой для звучания голоса.*** Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

***Речевое дыхание считается неправильным,*** если выявляются следующие ошибки:

- Подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
- Слишком большой вдох;
- Учащённость дыхания;
- Укороченность выдоха;
- Неумение делать незаметным для окружающих добор воздуха;
- Неправильная осанка.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лёжа, стоя, сидя) и во время движения.

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

- Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
- Не заниматься после еды.
- Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе – не опускались.
- Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.
- Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки.
- Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть. Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение и простудных заболеваний!

### **Игры для развития речевого дыхания**

#### **«Загони мяч в ворота»**

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя кубиками).

#### **«Сдуй снежинку с ладошки»**

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрался мы в кружок,  
Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуну язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

**«Метелица»** В пустую пластиковую прозрачную бутылочку насыпать пенопластовых шариков. Ребёнок через коктейльную трубочку дует, шарики движутся от воздушной струи, образуя «метель». Важно дуть, не надувая щёк.

#### **«Вертушка»**

Дуют дети на вертушку  
Очень славная игрушка!  
Крутится, вращается,  
Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

### **«Кораблик»**

По волнам корабль плывёт.  
Ты вдохни, надуй живот.  
А теперь ты выдыхай  
И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

### **«Надуй шарик»**

Вот мы шарик надуваем,  
А рукою проверяем:  
Шарик лопнул — выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение). «Наклоны» Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Учитель-логопед: Чмарина Ю.А.