

Консультация для воспитателей «Формирование правильного речевого дыхания (практические рекомендации)»



Подготовила: учитель – логопед Шмелева Ольга Андреевна

Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Правильно сформированное речевое дыхание у дошкольников обеспечивает:

- ✓ быстрое усвоение звуков, сокращение времени для их постановки;
- ✓ повышение эффективности коррекции звукопроизношения;
- ✓ соблюдение пауз, плавность речи;
- ✓ увеличение количества произнесенных слов на выдохе;
- ✓ выработка четкой и внятной дикции.

Работа по формированию правильного речевого дыхания и развитию дыхательной функции проводится в определённой последовательности, включая **5 этапов**, которые должны проходить в строгой последовательности. Продолжительность каждого этапа регламентируется только результатами работы.

I этап – формирование правильного физиологического (диафрагмального) дыхания («дыхание животом») в положении лежа, сидя, стоя;

II этап – дифференциация ротового и носового выдоха; выработка плавного ротового выдоха;

Игры и упражнения на данном этапе будут направлены на:

- ❖ Вдох и выдох через нос.
- ❖ Вдох и выдох через рот.
- ❖ Вдох через рот — выдох через нос.
- ❖ Вдох и выдох через левую ноздрю, затем через правую попеременно.
- ❖ Вдох через одну половину носа, выдох через другую.
- ❖ Вдох через нос, удлинённый выдох через нос с усилением в конце.
- ❖ Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
- ❖ Вдох через нос, выдох через рот толчками несколькими равными порциями.
- ❖ Вдох через нос, выдох через рот толчками 2-мя неравными порциями.
- ❖ Отработка плавного целенаправленного ротового выдоха.

III этап – развитие фонационного (озвученного) выдоха;

IV этап – собственно формирование речевого дыхания (в процессе выдоха произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-четырех слов);

V этап – развитие речевого дыхания в процессе речи (произнесение в процессе выдоха нескольких фраз, коротких стихотворных текстов).

Рекомендации по выполнению:

- ✓ проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- ✓ проводить дыхательную гимнастику до приема пищи;
- ✓ перед началом выполнения упражнений выполнить небольшую разминку: пошагать на месте, сделать несколько приседаний;
- ✓ заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- ✓ дозировать количество и темп проведения упражнений;
- ✓ воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- ✓ сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание (на определенном этапе работы);
- ✓ выдох должен быть длительным, плавным;
- ✓ после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-4 сек.
- ✓ необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- ✓ в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- ✓ дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя;
- ✓ достаточно трех-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции!

Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий!

Виды оборудования для проведения дыхательной гимнастики:

- Всевозможные вертушки, соломинки, мельницы,
- легкие мячики из пенопласта, пластмассы; вата; разноцветные перья; «поддувалочки»;
- Мыльные пузыри, кусочки бумаги, салфеток, ленты и др.
- специализированные компьютерные игры (например, «Игры для Тигры»);
- самостоятельно изготовленные дидактические пособия; подвесные мобили.

Примеры дыхательных упражнений в соответствии с этапами работы над речевым дыханием:

Название упражнения	Выполнение
I этап – формирование правильного физиологического (диафрагмального) дыхания («дыхание животом») в положении лежа, сидя, стоя	
<i>«По морям, по волнам...»</i> Цель: формирование правильного физиологического диафрагмального дыхания. Оборудование: игрушка, кровать/кушетка.	Формируем правильное физиологическое диафрагмальное дыхание: на вдохе живот поднимается (надувается), на выдохе – опускается. Выполняется в положении лежа. Кладем игрушку на живот ребенку. «Посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох и надуваешь животик, и опускается, когда ты делаешь выдох». В соответствии с инструкцией ребенок следит за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребенка обращается на то, что игрушка словно качается на волнах, если он правильно дышит животом. Упражнение можно сопровождать рифмовкой или стихотворением. В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение. Например: «Качели – вверх, качели – вниз, крепче, куколка, держись!»
<i>«Бегемотики»</i> Цель: формирование правильного физиологического диафрагмального дыхания.	Выполняется в положении сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы. Ребенок делает вдох и с помощью ладони ощущает, как живот поднимается. Затем ребенок делает выдох и следит, как живот опускается. Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Сели бегемотики, Потрогали животики, То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).
<i>«Надууй шарик»</i> Цель: формирование правильного физиологического диафрагмального дыхания.	Упражнение выполняется в положении стоя (лучше перед зеркалом). Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы, делает вдох и с помощью ладони ощущает, как живот поднимается. Затем делает выдох и следит, как живот

	опускается. Следить чтобы плечи не поднимались. Вот мы шарик надуваем, А рукою проверяем: Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.
II этап – дифференциация ротового и носового выдоха; выработка плавного ротового выдоха	
«Ветер дует» Цель: Дифференциация ротового и носового дыхания (вдох носом – выдох ртом).	Выполнять стоя. Спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот. Я подую высоко, (Руки поднять вверх, встать на носки, подуть) Я подую низко, (Руки перед собой, присесть и подуть) Я подую далеко, (Руки перед собой, наклониться вперед, подуть) Я подую близко. (Руки положить на грудь и подуть на них)
«Одуванчики» Цель: отработка вдоха и выдоха через рот.	Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях: Я шарик пушистый, Белею в поле чистом, А дунул ветерок – Остался стебелек.
«Футбол» Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: два кубика или карандаша, ватный шарик или легкий маленький мячик.	Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша – размещаются на столе. Ребенок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. Необходимо следить, чтобы ребенок при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.
«Снегопад» / «Осенний листопад» / «Бабочки» Цель: развитие целенаправленного	Сделайте снежинку из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребенку,

плавного выдоха. Оборудование: вата либо вырезанные осенние листочки, бабочки.	пусть он правильно сдует её, не надувая щеки: Снег, снег кружится, Белая вся улица! Собрались мы в кружок, Завертелись, как снежок. (А. Барто) Можно поиграть в «Осенний листопад», где вместо снежинок из ваты будут бумажные листья Листопад, листопад, Листья кружатся, летят! Разноцветные, резные, Словно кистью расписные... (А.Рябинка) Или вырезать цветных бабочек (к лекс. теме «Насекомые», «Лето»). Бабочка-коробочка, Полети на облачко, Там твои детки – На березовой ветке! (Русская народная поговорка)
«Живые предметы» Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: карандаш или деревянная катушка.	Возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы ребенок при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед (в форме «трубочки»).
«Фокус» Цель: выработка сильной направленной воздушной струи. Оборудование: небольшой кусочек ваты.	На кончик носа ребенка педагог кладет маленький кусочек ватки. Затем предлагает ребенку высунуть изо рта язык, придать ему форму «чашечки» и подуть на кончик носа так, чтобы ватка подлетела высоко вверх (воздушная струя при этом направляется вверх). Во время выполнения упражнения ребенком педагог читает стихотворение:

	Кто из шляпы достает Зайца всем на удивление? Это фокусник дает В цирке представление. (С. Чертков)
III этап – развитие фонационного (озвученного) выдоха	
«Веселые звуки» Цель: развитие правильного выдоха, пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.	Сначала педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки» гласных звуков. «Наберите побольше воздуха, вдохните воздух (вдох выполняется полуоткрытым ртом). Песенка должна получиться длинная. Нудно не кричать, а петь красиво, долго!». Во время игры педагог следит за четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество «песенок» можно увеличивать. Например: «А», «АУ», «УА», «АОУ» и т.д.
«Волшебное слово» Цель: развитие озвученного выдоха с пропеванием ряда гласных звуков.	«Сейчас я пропою волшебное слово, а вы послушайте. (Педагог выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, слитно продвигает ряд гласных: АОУ). А теперь поем вместе! Давайте попробуем спросить на волшебном языке: "Как дела?"» (Педагог выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, пропевает с вопросительной интонацией ряд гласных: АОУ?) Затем тот же ряд гласных пропевается с интонациями удивления, радости, жалобы.
«Сдуй шарик» Цель: развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.	И.п.: стоя, руки расставлены широко в стороны. Логопед предлагает детям произнести длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой – шарик сдувается. В конце произнесения звука дети должны обнять себя за плечи – шарик сдулся. Добирать воздух нельзя. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох «животиком». На выдохе можно произносить любые хорошо

	произносимые детьми звуки, например: с – надувает насос, ш – шипит змея, ж – жужжит жук.
IV этап – собственно формирование речевого дыхания	
«Волшебные слоги» Цель: выполнение ротового вдоха и произнесение на выдохе слогов.	И.п.: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное). «Сейчас мы будем произносить волшебные слоги. Волшебные они потому, что из них образуются слова. Послушайте, как я произнесу волшебный слог. (Логопед выполняет вдох ртом с одновременным быстрым движением руки вверх, затем на выдохе, медленно опуская руку, нараспев произносит слог, например, «МА»). Используются слоги, состоящие из звуков, хорошо произносимых детьми (МА, МО, МУ, МЫ, МИ; НА, НО, НУ, НЫ, НИ; ТА, ТО, ТУ, ТЫ; ДА, ДО, ДУ, ДЫ; БА, БО, БУ, БЫ, БИ и т.д.)
«Веселая песенка» Цель: развитие правильного речевого дыхания – произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов: «ЛЯ-ЛЯ». Оборудование: кукла.	Педагог предлагает ребенку спеть вместе с куклой веселую песенку: «Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: «Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!» Давайте споем вместе с Катей». Во время пения педагог следит, чтобы дети делали вдох через полуоткрытый рот (животик надувается) и произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки – подряд 6–9 слогов.
«Волшебные слова» Цель: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слов по слогам.	«Сейчас мы будем составлять из волшебных слогов слова и произносить их. Послушайте, как у меня это получится. (Педагог выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе, опуская руку, нараспев произносит слово, например, «МА-А-МА-А»). А теперь произносим все вместе». В течение одного занятия каждое слово пропеваётся 4-5 раз.

V этап – развитие речевого дыхания в процессе речи	
<i>«Паровозик»</i> Цель: выполнение ротового вдоха и произнесение на выдохе фразы из 2,3,4,5,6, 7 слов (с постепенные увеличением). <i>** Количество произносимых слов на выдохе в норме у детей разного возраста:</i> – 2 – 3 года: 2 – 3 слова – 3 – 4 года: 3 – 5 слов – 4 – 6 лет: 4 – 6 слов – 6 – 7 лет: 5 – 7 слов	Педагогом подбирается фраза или слова по лексической теме или слова, доступные для произношения детей данного возраста. «Сейчас мы поиграем в паровозик! Мы будем присоединять к паровозу вагончики». Педагог называет первое слово, а дети присоединяют «вагончики» и говорят фразу на выдохе, плавно, спокойно, не поднимая плеч, не добирая воздух и не делая пауз. Так «паровозик» едет от ребенка к ребенку. Пример фраз с постепенным увеличением слов: Мила. Мила ела. Мила ела кашу. Мила ела вкусную кашу. Мила ела вкусную манную кашу. Мила ела вкусную манную кашу ложкой. Мила ела вкусную манную кашу серебряной ложкой.
<i>«Поющие стихотворения»</i> Цель: развитие речевого дыхания в процессе длительного плавного выдоха и одновременного рассказывания коротких стихотворных текстов.	Используются строфы известных детям стихотворений А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова и др. Произносить нараспев строчки стихотворения. Педагог выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх и произносит: «Наша Таня...», затем медленно опуская руку, заканчивает фразу: «...громко плачет...». Небольшая пауза (1-2 сек). Логопед быстро поднимает руку, делает вдох через рот и произносит: «...Уронила в речку мячик», (одновременно опуская руку). Дети сопряженно с логопедом произносят фразы 2-3 раза, а затем повторяют их самостоятельно – по сигналу педагога (подъем руки).

Подобрав различные упражнения и разнообразив их, можно во всех возрастных группах создать собственную картотеку по дыхательной гимнастике и формированию речевого дыхания (главное соблюдать последовательность этапов!).

Пособия, которые можно использовать в работе воспитателей при проведении дыхательной гимнастики:

1. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М.: Книголюб, 2005. – 56 с.
2. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 с.
3. Воробьева Т.А., Воробьева П.А. Дыхание и речь. Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения. М.: Литера, 2020. – 112 с.
4. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3 – 7 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2011. – 128 с.