



Консультация для воспитателей «Роль правильного дыхания в формировании речи дошкольников»



Подготовила: учитель – логопед Шмелева Ольга Андреевна

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Чтобы говорить или читать выразительно на первое место ставятся «умение ровно и глубоко дышать - владеть своим дыханием» и «умение говорить звонко, громко, но без крика». Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное *речевое дыхание*.

Отличие речевого дыхания от физиологического дыхания:

- вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи - через рот;
- вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

Физиологи А. Р. Лурия, Н. М. Сеченов, И. А. Сикорский различают *три способа дыхания*:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является *диафрагмальное*, или его еще называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Еще этот вид дыхания называют «дыхание животом» - при вдохе живот надувается, диафрагма опускается вниз; при выдохе диафрагма поднимается, расширяя грудной отдел, живот сдувается.

Многие дети пользуются верхнегрудным дыханием – совершают вдох с резким поднятием плеч, также не умеют рационально расходовать воздух в процессе речевого высказывания, добирают воздух почти перед каждым словом.

У детей без отклонений в развитии дыхательная функция формируется спонтанно. Речевое дыхание у таких детей также развивается по мере становления речевой функции. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности:

- ✓ дыхание поверхностное, верхнерёберного типа;
- ✓ ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
- ✓ объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, и речевое дыхание у таких детей развивается патологически. В процессе речевого высказывания у них отмечают:

- ❖ задержки дыхания;
- ❖ судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- ❖ дополнительные вдохи.

Характеристика речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом; нередко из-за этого он не договаривает 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»;
- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Следовательно, педагогу, работающему с ребенком (логопеду, воспитателю), а так же родителям, вне зависимости от имеющихся речевых нарушения или в профилактических целях, необходимо проводить работу по формированию речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика является здоровьесберегающей технологией и представляет собой специально разработанные упражнения для развития дыхательной системы и направлена на укрепление здоровья, улучшения общего физического состояния ребенка. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Для каждого возраста имеются свои *показатели произнесения определенного количества слов на выдохе*:

<i>Возраст</i>	<i>Количество слов на выдохе в норме</i>	<i>Длительность коррекционной деятельности по формированию речевого дыхания</i>
2 – 3 года	2 – 3 слова	2 – 3 мин
3 – 4 года	3 – 5 слов	3 – 4 мин
4 – 6 лет	4 – 6 слов	4 – 6 мин
6 – 7 лет	5 – 7 слов	5 – 7 мин

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.