

Консультация для педагогов «Учимся правильно дышать»

Подготовила учитель-логопед

Иванова Е.Н.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- Выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;

- Заниматься до еды;
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 с.

• ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

• В артикуляционную гимнастику следует вводить упражнения на развитие речевого дыхания. Речевое дыхание существенно отличается от физиологического дыхания, так как имеет более быстрый вдох и замедленный выдох. При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объем легких. В основном присутствует ротовой тип дыхания.

• Работа над речевым дыханием ребенка способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания.

• Для правильного произношения любого звука необходима воздушная струя, идущая из легких. Струя воздуха предназначена прежде всего для дыхания. Значит, ребенок должен научиться одновременно дышать и говорить. Этому и способствуют дыхательные упражнения, вырабатывающие направленную воздушную струю.

• 1. Ребенка обучают, не надувая щеки, сквозь сближенные и слегка выдвинутые вперед губы сдувать поднесенный ко рту любой легкий предмет (ватный шарик, бумажную бабочку или снежинку, перышко и т. д.).

• Сдуваемый предмет может находиться на ладони или на твердом поле (картонный цветок, листок и т. п.). Можно использовать для поддувания предмет, привязанный ниткой к штативу или твердому полю.

• 2. Исходная позиция для поддувания та же, но ребенку предлагается для перемещения более тяжелый предмет, на пример карандаш. При этом сначала используется круглый карандаш, а затем ребристый. Карандаш кладется на гладкую поверхность стола, и ребенок дует на него, чтобы он покатылся до определенной границы (кубика, книги и др.).

• 3. С детьми отдельно отрабатывается холодный выдох и теплый выдох; сильная воздушная струя и плавная воздушная струя. В упражнении используется любое пособие для поддувания (жучок на листике, пчела на цветке и т. п.).

• 4. Ребенка тренируют в умении сочетать произнесение звука с началом выдоха (например, игра «Паровозик» — ч-ч-ч-ч).

- 5. Детей учат на одном выдохе произносить 3—4 слога (*гав-гав-гав, цып-цып-цып-цып* и т. п.).

- 6. Детей учат слитно произносить фразу из 2—3, 3—4, 4—5, 5—6 слов — с коротким вдохом и длительным выдохом.

- 7. У детей вырабатывают дифференцированное дыхание: вдох ртом, выдох ртом;

- вдох ртом, выдох носом; вдох носом, выдох ртом; вдох носом, выдох носом.

- Дыхательные упражнения систематически проводятся в комплексах артикуляционной гимнастики, в повседневной жизни, на занятиях.

-