

## КАК ПОМОЧЬ РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У РЕБЕНКА?

Дыхание играет важную роль в процессе развития речи. От того, насколько правильно и рационально производится вдох и выдох, напрямую зависит качество речи: звукопроизношение, артикуляция, интонация, плавность, выразительность и другое.

### **Какие трудности с речевым дыханием могут наблюдаться у детей?**

Дети, у которых ослабленный речевой выдох, как правило, затрудняются в произнесении длинных фраз. Детям не хватает воздуха закончить сказанное, они добирают воздух дополнительным вдохом, что негативно отражается на плавности речи. Такую речь часто называют «захлебывающейся». Часто при недостаточном развитии речевого дыхания речь ребенка начинается в конце выдоха, соответственно, конец фразы произносится шепотом, а часть слов не договаривается до конца. Укороченный речевой выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, соответственно, ухудшается четкость речи. Слабая и неправильно направленная воздушная струя при образовании звуков приводит к их искажению, т.е. к нарушению звукопроизношения.

Чтобы речь ребенка в будущем была плавной и понятной, чтобы увеличить объем легких, сформировать правильный грудобрюшной тип дыхания, ребенка необходимо научить правильному дыханию, осознанному контролю за вдохом и выдохом. В этом помогут несколько простых упражнений, которыми можно разнообразить любую игру ребенка.

### **Какие игры и упражнения можно выполнять в домашних условиях?**

**Упражнение «Шар».** Руку ребенка положить ему на живот – так он будет чувствовать изменения в теле при вдохе, тем самым будет учиться контролировать вдох и выдох.

Даем ребенку инструкцию: «Надуем живот, как будто он большой шар. Вдохнем немного воздуха». Для поддержания азарта и интереса к данному упражнению, можно добавить соревновательный момент «У кого из нас шарик надуется больше?» Также можно произносить веселые стихи, которые вызывают живой интерес и очень нравятся детям. Например:

*Вот как шарик надуваем!  
А рукою проверяем. (вдох)  
Шарик лопнул – выдыхаем.*

*Наши мышцы расслабляем!(выдох)  
Дышится легко...  
Ровно... Глубоко...*

**Упражнение «Свеча».** Необходимо взять свечу, зажечь ее, поставить напротив ребенка. Левая рука ребенка лежит у него на животе. Спокойный вдох – живот надувается. Затем губы вытягиваем в трубочку – медленный выдох – живот сдувается. Всем детям очень нравится задувать свечки, поэтому этим данное упражнение очень легко превратить в увлекательную игру. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в «День рождения», когда именинник задувает несколько свеч на торте. Это будет отличной возможностью потренироваться в контроле над длительностью и силой выдоха. На основе данного упражнения можно придумать множество игр, который вызовут бурный восторг у ваших детей. Приведем несколько примеров.

**Игра «Футбол».** Сделайте из кубиков, конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или сделайте его из ваты. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и посоревноваться: «Кто быстрее сдует шарик со стола». Чтобы разнообразить игру, можно использовать коктейльные трубочки. Можно сдувать листочки с дерева, дуть на кораблики в емкости с водой, проводить с помощью дыхания шарик по лабиринту, – множество игр можно придумывать с детьми каждый день. Важно обращать внимание, чтобы ребенок не надувал щеки.

**Игра «Сдуй шарик».** Скатайте из ваты шарик и положите его на ладонь ребенка. Расположите ладонь под подбородком и предложите ребенку, произнося звук «С» (язык внизу, губы растянуты в улыбке) сдуть шарик с ладони. Также, можно сдуть ватный шарик с носа, положив язык на нижнюю губу. Это очень веселая игра, особенно если подключается взрослый и соревнуется с ребенком «кто выше» или «кто дальше» сдует ватный шарик.

Важно сопровождать каждую игру вашими яркими эмоциями, но при этом и не забывать про правильность их выполнения.

### **О чем нужно помнить при проведении игр на развитие дыхания?**

При проведении игр и упражнений, развивающих дыхание, необходимо помнить, что они быстро утомляют детей, могут вызвать небольшие головокружения, тошноту. Чтобы упражнения и игры на развитие дыхания не повлияли на самочувствие ребенка, проводите их в проветренном помещении, до еды. Лучше всего уделять внимание развитию речевого вдоха и выдоха несколько раз в день по 5-7 минут. Обязательно нужно следить за тем, чтобы ребенок не напрягал шею и не поднимал плечи. Активный вдох должен производиться через нос, а каждый выдох – через рот. Каждый вдох и выдох должен быть плавным и осознанным, поэтому, выполняя упражнения, не спешите, следите за качеством выполнения.

Уважаемые родители, помните, что правильно сформированное речевое дыхание увеличивает количество произнесенных слов на выдохе, вырабатывает правильность, четкость и плавность речи, позволяет менять громкость, повышает выразительность речи.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Кубарева Екатерина Витальевна