

# Развиваем речевое дыхание

**Речевое дыхание** – это та сила, которая запускает в движение механизм образования звуков и с помощью которой звучит наша речь. Оно играет первостепенную роль в работе голосового аппарата человека. Мы не задумываемся о его важности, а между тем, правильное речевое дыхание является основой четкой дикции, от него зависит сила голоса и темп речи.

## **Особенности речевого дыхания**

Для речевого (или фонационного) дыхания характерны быстрый энергичный вдох, небольшая пауза и продолжительный ровный выдох. Это и есть основное его отличие от физиологического.

Ведь как обычно мы дышим? Короткие и равные по продолжительности вдох и выдох, затем пауза. Делаем это, не задумываясь. Речевым же дыханием мы управляем.

Вдох должен быть бесшумным, а выдох – плавным, без толчков. Умение контролировать выдох – это рациональное использование запаса воздуха в процессе говорения, выдержанные паузы, ровный темп и благозвучность.

## **Формирование речевого дыхания**

При речевых дефектах одним из важных этапов коррекции является развитие речевого дыхания. Особенно это актуально для дошкольников.

Чтобы выработать сильную воздушную струю, уметь ею управлять, не захлебываться при разговоре, соблюдать паузы, поддерживать плавность речи, освоить произношение звуков, над речевым дыханием придется поработать.

## **Постановка речевого дыхания состоит из трех этапов:**

1. Формирование диафрагмального дыхания и продолжительного ротового выдоха.
2. Различение носового и ротового выдохов.
3. Развитие речевого дыхания.

На первом этапе осваивается навык дышать глубоко, задействуя все отделы легких. Это возможно при участии диафрагмы в процессе дыхания. Напряжение межреберных мышц, плавное движение диафрагмы обеспечивают ровный и продолжительный выдох, незаметный со стороны.

На втором этапе происходит подготовка дыхательного аппарата к голосообразованию, приходит умение различать направление воздушной струи, чувствовать работу дыхательных мышц.

Третий этап учит равномерно распределять воздух на выдохе и осуществлять его добор в процессе речи. Это важно для того, чтобы разделить фразу на интонационно-смысловые отрезки.

## **Простые правила при работе над развитием дыхания:**

- помещение, где проходит занятие, необходимо проветрить;
- дыхательные упражнения выполнять до еды;
- одежда должна быть свободная, не стесняющая движений;
- во время выполнения упражнений на вдохе следить, чтобы не поднимались плечи, а на выдохе – не надувались щеки.

## *Игры на развитие речевого дыхания*

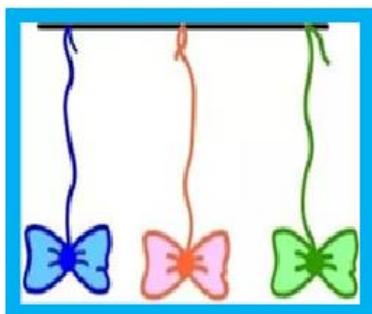
**«Чей одуванчик дальше улетит?»**

«Ветер дул на одуванчик –  
Разлетелся сарафанчик».

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке или на цветок (из ниток, цветной бумаги).



**«Лети, бабочка»**



«С цветка на цветок,  
Я порхаю весь денёк»

Дети дуют на бабочек. Необходимо следить, чтобы дети стояли прямо, при выдохе не поднимали плечи. Дуть на одном выдохе, не добирая воздух, не надувая щёки. Губы слегка выдвигать вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

**«Облака»**

«Подуем на плечо, подуем на другое,  
Подуем на живот, как трубочка, наш рот.  
Ну а теперь – на облака, и отдохнем пока».

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик – облако.

**«Горячий чай»**

«Здравствуйте, девчонки и мальчишки!  
Сегодня гости вы мои  
Горячим чаем всех я угощаю.  
А чтобы не обжечься вам –  
Дуть я предлагаю!»  
(Дети дуют на чай, чтобы остудить)



**«Вертушка»**

«Дуют дети на вертушку  
Очень славная игрушка!  
Крутится, вращается,  
Детишкам очень нравится!  
Длительно произносить звукосочетание «фууууу».



**«Мыльные пузыри»**

«Если дунуть посильней,

Будет много пузырей».

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку.

Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.



### «Футбол»



**Оборудование:** игровое поле, коктейльные трубочки, горох, шарики из ваты или фольги.

«Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол».

**1 вариант.** Два игрока, сидя друг напротив друга, длительным, сильным выдохом в коктейльную трубочку, должны переместить горошины на поле соперника и забить гол в ворота. Выигрывает тот, кто забьёт больше голов.

**2 вариант.** Дети забивают мячи из ваты или фольги в футбольные ворота.

### «Плыви, кораблик»

**Оборудование:** бумажные или пластмассовые кораблики, таз с водой.

«По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай».

Представьте, что это море.

Давайте пустим в плавание кораблик. Поднялся сильный ветер. Ребенок дует на кораблик. Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной. Можно организовать соревнование: «чей кораблик быстрее приплывет».



### «Буря в стакане»

**Оборудование:** стакан с водой, коктейльные трубочки разного размера.

«В трубку я сегодня дую,

И устраиваю бурю».

**Ход игры:** Давай устроим бурю! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо – получится маленькая буря. А если подуть сильно, то получится сильная буря!



По «буре» в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. В начале диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки. Ребенок может держать трубочку в губах, вдыхать воздух через нос.

Желаю успехов!