

# Развитие речи и Дыхание



Дыхание - это энергетическая база для речевой системы человека, которое непосредственно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса у детей.

Как показывает практика, у обучающихся с умственной отсталостью дыхание верхнеключичное, поверхностное, прерывистое, ротовое.

Обучающиеся, имеющие ослабленный вдох и выдох, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как на середине фразы дети вынуждены добирать воздух. Часто обучающиеся недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Предлагаю вашему вниманию игры на развитие дыхания, но прежде, изучите памятку:

💡 Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).

💡 Вдох делать через нос, плечи не поднимать.

💡 Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)

💡 Выдох должен быть длительным, плавным.

💡 Важно, чтобы ребенок дул с силой (а не просто выдыхал)

💡 Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя теплая, рассеяная и слышится звук, похожий на (Х), значит ребенок дует не правильно.

❖ Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

❖ После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

**Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!**

### Дудочка

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.



### Загони мяч в ворота

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).



### Фокус

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).

2. Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.

3. Сделай вдох через нос.

4. Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.



### Одуванчик

Ветер дул на одуванчик –

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.



### Сдуй снежинку

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,

Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуни язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).



### Вертушка

Дуют дети на вертушку

Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,

Детишкам очень нравится!



Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

### Кораблик

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надувай живот.

А теперь ты выдыхай  
И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «Ш...» или «ф...»



### Мыльные пузыри

Взял соломку Игорёк,  
Надул мыльный пузырёк.



Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

### Бабочка

Бабочка-коробочка,  
Полети на облачко,  
Там твои детки –  
На березовой ветке!

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку, держите бабочку на уровне лица ребенка. Дуйте плавно, спокойно.

Упражнений на развитие дыхания огромное многообразие, здесь представлены лишь самые популярные и доступные игры.

Выполняя систематически данные упражнения, вы поможете учителю – логопеду быстрее сформировать правильное речевое дыхание и, следовательно, ускорить работу по постановке звукопроизношения.

А также, выполняя данные упражнения, у детей укрепятся мышцы лица и

грудной клетки; улучшится функция носового дыхания; разовьется глубокий вдох и длительный выдох; повысится умственная работоспособность детей; нормализуется звукопроизношение и просодическая сторона речи.

Подготовила: учитель – логопед Пидеркина Т.В

Источник: интернет ресурсы