МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

д/с « Огонёк»

**Важность правильного**

**речевого дыхания  
(консультация для родителей )**

Подготовила: учитель-логопед

МБДОУ детский сад «огонёк»

М.З. Савельева.

Бичура 2020

**Правильное речевое дыхание** – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Поскольку речь осуществляется на выдохе, то от силы, направления, длительности воздушной струи зависят правильность произношения многих звуков, плавность речевого потока. Регулярные занятия дыхательными упражнениями способствуют воспитанию правильного ротового дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха

для произнесения различных

по длине отрезков (предложений).

**Правильное дыхание** - основа жизни, здоровья и долголетия. Плавный длительный выдох – это энергетическая основа и важнейшее условие правильной речи. В норме у ребенка одновременно с развитием речи вырабатывается правильное речевое дыхание. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность и музыкальность речи, менять громкость.

***Речевое дыхание отличается от физиологического.***

**Основные различия**

**Физическое (жизненное**

**дыхание)**

* Фазы: вдох – выдох – пауза
* Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.
* Назначение: осуществление газового обмена.
* Вдох и выдох через нос.
* Время затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое (4:5).
* Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая.

**Речевое дыхание**

* Фазы: вдох – выдох – пауза
* Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.
* Назначение: осуществление газового обмена.
* Вдох и выдох через нос.
* Время затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое (4:5).
* Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая.

Для речи физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его. Это регулируется дыхательным центром головного мозга.

Много раз вам приходилось слышать, как малыш разговаривает взахлеб. Непонятны слова, окончания проглатываются.   
Деткам в силу некоторых заболеваний (аденоиды, болезни сердца, ослабленность организма) не удается говорить длинными фразами, достаточно четко, с логическими паузами. Создается впечатление, что ребенок задыхается. Ребенку не достаточно в данный момент воздуха, во время разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.

**Рекомендации по выполнению упражнений, направленных на развитие речевого ротового дыхания:**

* Проветрить помещение перед проведением дыхательной гимнастики;
* Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Пауза между занятиями и последним приемом пищи – 1 час;
* Упражнения выполнять в одежде, которая не стесняет движений;
* Воздух набирать через нос. Вдыхать «мягко» и коротко, но при этом достаточно глубоко;
* Выдыхать – длительно, плавно. Следить, чтобы во время выполнения не напрягались мышцы рук, шеи. Не поднимались плечи и не надувались щеки.
* Дыхательные упражнения не должны длиться долго. Достаточно 3 – 5 повторений, иначе может возникнуть головокружение.
* Упражнения по развитию речевого дыхания проводить ежедневно. Их длительность постепенно увеличивать с 1 – 2 до 5 – 7 минут.

**Дыхательная гимнастика** начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка.

Все дыхательные упражнения проводятся плавно, желательно под счёт или музыку. С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

**«ЧАСИКИ»**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».Повторить 5 – 6 раз.

**«ЛЕТЯТ МЯЧИ»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

Повторить 5 - 6 раз.

**.**

**«ПЕТУХ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5 - 6 раз.

**«КАША КИПИТ»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3 - 4 раза.

**«ПАРОВОЗИК»**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая

«чух-чух-чух».

Повторять в течение 20-30 секунд.

**«НАСОС»**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону -выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».

Повторить 5 - 6 наклонов в каждую сторону.

**«РЕГУЛИРОВЩИК»**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5 - 6 раз.

**«ЛЕТЯТ МЯЧИ»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5 - 6 раз.

**«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

Повторить 5 - 6 раз.

**«ЛЫЖНИК»**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 - 2 минут. На выдохе произносить

«м-м-м-м-м».

Повторить 5 - 6 раз.

**«ГУСИ ЛЕТЯТ»**

Медленная ходьба в течение 1 - 2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у у-у».

Повторить 5 - 6 раз.

**Выполнение дыхательных упражнений требует определенных навыков.**

Правильное дыхание является базой для развития правильной речи, а так же предотвращает ряд отклонений в соматической сфере, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребенка. Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса. Своевременный вдох и правильный последующий выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи, для свободного скольжения голоса по высоте, для перехода от тихой речи к громкой и наоборот.

Если мы хотим воспитать здорового ребенка, надо учить правильно дышать. Если нам нужна чистая речь ребенка, нужно учить его правильному речевому дыханию.

Удачи!!! Верьте в себя, и всё получится!!!