

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветриваемом помещении;
- При выполнении дыхательных упражнений нельзя переутомлять ребенка (первый признак утомления—зевота—симптом кислородной недостаточности);
- При выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за позой ребенка (спина прямая, плечи расправлены, ноги, руки спокойны);
- При выдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, поднимать плечи, надувать щеки;
- Перед выполнением дыхательных упражнений необходимо проветрить помещение, по возможности увлажнить в комнате воздух;
- Для повышения интереса к дыхательной гимнастике можно использовать различные дидактические пособия и игрушки: дудочки, вертушки, шарики.



Развитие речевого дыхания



Старший воспитатель
В.В. Шишкина

Без дыхания нет речи



Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для

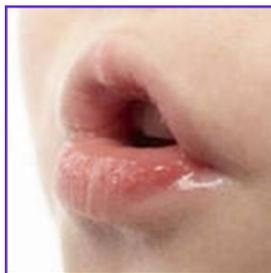
поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких

Возможные нарушения речи

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены до-

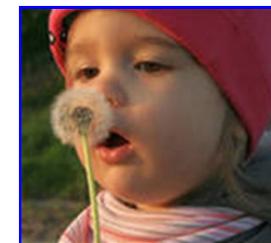


браться воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Как развивать речевое дыхание?

Для формирования правильного речевого дыхания существуют специально разработанные дыхательные гимнастики, которые помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Количество слов, произносимых ребенком на одном выдохе, определяется возрастом:

- 5 лет– 4-5 слов, не больше;
- 6 лет– 5-6 слов, не больше;
- 7 лет– 6-7 слов, не больше.

Поэтому дыхательные упражнения должны постепенно усложняться. Сначала проводятся упражнения без участия речи, далее на материале звуков, слогов



Комплексы дыхательных гимнастик можно получить у логопедов детского сада!