

Консультация для родителей «Правильно дышим – правильно говорим»

Подготовила: учитель-логопед
Сануева Джамиля Азизовна
МАДОУМО г. Краснодар
«Детский сад №138»

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия.



Существуют два основных этапа работы над формированием речевого дыхания:

1. Формирование неречевого диафрагмального дыхания.
2. Формирование фонационного и речевого дыхания.

Остановимся подробно на первом этапе работы, который включает следующие группы упражнений:

- упражнения на выработку диафрагмального вдоха – выдоха;
- упражнения на дифференциацию ротового и носового дыхания;
- упражнения на выработку целенаправленной воздушной струи;
- упражнения на выработку длительного выдоха.

Речевое дыхание, кроме осуществления функции газообмена, принимает организованное участие в голосообразовании. Речевое дыхание акт произвольный, подчиненный сознательному управлению, что дает возможность приспособить его к требованиям речевого процесса. Дыхание во время речи происходит в последовательности вдох – пауза – выдох, являющийся источником энергии для звукообразования. Дыхание осуществляется через нос и рот. Вдох должен быть энергичным, ускоренным и достаточно глубоким. Во время вдоха происходит наполнение легких нужным количеством воздуха и, в момент задержки дыхания, приведение в готовность голосового и дыхательного аппаратов для воспроизведения звука. Выдох должен быть продолжительным и плавным, без толчков.

Нарушения речевого дыхания

- Недостаточно развитый дыхательный аппарат. Часто речь детей звучит неразборчиво и тихо. Нехватка воздуха приводит к тому, что ребенок не может договорить начатую им фразу. Другой момент – он пытается успеть произнести всю фразу целиком на вдохе, в результате чего он говорит слишком быстро, при этом не делая пауз.
- Выдыхаемый воздух распределяется нерационально. В таком случае запас воздуха кончается уже на первом слоге, т.е. конец слова либо произносится значительно тише, либо вовсе «проглатывается».
- Проблемы с распределением дыхания по словам. Чтобы восполнить запас воздуха, ребенку приходится брать паузу во время произношения фразы, в результате чего он может забыть, о чем он хотел сказать.
- Искажение звуков речи из-за неправильно выдыхаемой воздушной струи.

Как нужно правильно дышать

Для определенного возраста ребенка характерно количество слов на выдохе. К примеру, в 2-3 года нормой является 2-3 слова, а в 6-7 лет – 5-7 слов.

При определении степени уровня речевого развития, логопед обращает большое внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, как и когда он делает паузы, какой у него вдох и выдох.

Нормальное речевое дыхание выглядит следующим образом:

- ✓ Небольшой вдох через нос.
- ✓ Выдох плавный, струя воздуха выходит через рот.
- ✓ Выдох производится до конца.
- ✓ После каждого выдоха берется паузы (2-3 секунды).
- ✓ Это очень важный момент, ведь только научившись правильно дышать, можно в полной мере овладеть своим голосом.

Общие правила проведения дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения являются очень важной и эффективной частью работы с детьми дошкольного возраста. Результат будет намного лучше, если они проводятся не только в кабинете с логопедом, но и с родителями дома.

Нужно понимать, что дыхательные упражнения – это нагрузка для ребенка, поэтому важно учитывать ряд рекомендаций:

- упражнения лучше всего проводить до приема пищи (если после еды, то нужно подождать 1,5-2 часа);

- комната, где вы занимаетесь, должна хорошо проветриваться;
- занятия не должны быть слишком долгими – для достижения результата хватает 3-5 минут (но упражнения нужно проводить каждый день);
- важно контролировать правильность дыхания (в процессе не должны напрягаться мышцы лица, живота, подниматься плечи и т.д.).
- вдох – через нос, выдох – длинный и плавный.

Список литературы:

- Саливон Л. Г. Голос и профессия: теория, методика и практика развития речевого голоса – Краснодар: Просвещение – Юг, 2008.-105с.
- Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, «Физкультура и спорт» - М.: 2002.