

Особенности речевого дыхания у дошкольников

Подготовила учитель-логопед
ГБДОУ д/с № 53
Кировского района
г. Санкт-Петербург
Галкина Ю. В
28.10.2024г.

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

- Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Если вдох и выдох слабые, то речь ребенка будет звучать тихо и неразборчиво. Иногда из-за нехватки воздуха дети не договаривают фразы до конца. Бывают случаи, когда малыш пытается успеть произнести всю фразу на вдохе, поэтому говорит быстро и не соблюдает логических пауз. Слабое развитие дыхательного аппарата может быть связано с наличием у ребенка хронических заболеваний дыхательных путей, таких как синуситы и гаймориты, а также малоподвижным образом жизни.
- Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. У детей, которые недавно научились говорить, часто запас воздуха заканчивается на первом слоге, поэтому конец слова или фразы они произносят значительно тише или вовсе «проглатывают».
- Неумение распределить дыхание по словам. Чтобы восполнить запас воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.

Из-за неправильно выдыхаемого воздуха могут искажаться звуки речи.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

1. Носовое дыхание.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на здоровье человека. Йоги считают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Необходимо дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений.

Цель данных упражнений: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередование.

Упражнения:

- широко открыть рот и спокойно подышать носом;

- закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох вдох через свободную ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую;
- вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос;
- вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать);
- вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зуба — как греют руки);
- вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы;
- вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

2. Диафрагмальное дыхание.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание – это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными.

На данном этапе развиваем ощущения движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота. Упражнения выполняются вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Из положения лежа:

«Рыбка».

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит, игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет она по мне.

«Бегемотик»

Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

«Бегемотики»

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается,
То животик опускается.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ