

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Формирование речевого
выдоха, как одно из условия правильного
произношения»*

Г. Нижний Новгород

2026 г.

Все знают, что функция дыхания является важнейшей функций жизнеобеспечения организма человека. Кроме своей основной физиологической функции – осуществления газообмена организма, дыхание является основой звучащей речи, источником образования звуков, голоса.

Все звуки человеческого голоса воспроизводятся на выдохе. Длительность непрерывного звучания зависит от максимальной длительности выдоха, на которую способны ваши легкие.

У дошкольников дыхание в достаточной степени не сформировано в силу их возрастных особенностей. К несовершенствам дыхания у таких детей могут относиться:

- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически ослабленных, а также у робких и стеснительных детей.

- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, "заглатывает" конец слова или фразы.

- Неумелое распределение дыхания во фразе. Ребенок вдыхает в середине слова: *мы с мамой пой – (вдох) – идем гулять.*

- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с "захлебыванием".

- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

- Подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе.

- Неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха.

Механизм правильного дыхания.

Физиологическое дыхание (во время молчания) осуществляется в следующем порядке:

1. Короткий вдох.
2. Быстрый выдох через расслабление дыхательных мышц.
3. Пауза.

Главное отличие речевого дыхания заключается **в пункте 2**: при выдохе мы уже не можем просто расслабить мышцы и позволить воздуху выйти под тяжестью нижних ребер. Контролируемым должен быть именно процесс расслабления дыхательных мышц, потому что дозировать выдыхаемый воздух можно только таким образом.

Различают 3 главных способа дыхания:

- 1) **верхнее дыхание** (ключичное);
- 2) **среднее дыхание** (грудное или межреберное);
- 3) **нижнее дыхание** (брюшное или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмальное** дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Чтобы развить речевое дыхание и довести его до автоматизма, нужно практиковаться. Принцип тот же, что и в развитии мускулатуры: если вы постоянно нагружаете одну и ту же группу мышц, организм начинает их наращивать. Соответственно, для улучшения показателей речевого дыхания следует ежедневно нагружать речевые и дыхательные органы.

Начинать работу с речевым дыханием лучше всего в детском возрасте, это позволит организму закрепить правильную модель дыхания сразу, чтобы не переучиваться потом.

Игры на развитие речевого дыхания

1 этап – формирование неречевого дыхания.

1. Игра "Султанчик" (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу).

Задача: побуждать ребенка к произвольному выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

2. Игра "Шарик"

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

3. Игра "Перышко"

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

4. Игра "Бабочка лети"

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом:

Бабочка летала,

Над (Вовочкой) порхала.

Бабочка садится -

(Вова) не боится.

Взрослый "сажает" бабочку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть на нее.

5. Игра "Горячий чай"

Задача: учить ребенка продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), чтобы он быстрее остыл.

(Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается тонкой бумагой и прикрепляется к чашке с помощью скотча).

Ребенок дует на "пар". Если правильно дует, то "пар" отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: "Наберу воздуха и подую на чай".

6. Игра "Кораблик"

Задача: формировать длительный ротовой выдох.

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

7. Упражнение "Загони мяч в ворота"

Задача: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) "мячик", ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекачивая по столу.

8. Игра "Задувай свечу"

Задача: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

Перед ребенком на столе стоит зажженная свеча (использовать свечки для украшения торта). Взрослый предлагает дунуть на свечу, чтобы она погасла.

9. Игра "Погреем руки"

Задача: формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку согреть свои или мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

10. Игра "Пузырьки"

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузырьки с помощью соломинки (вдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе вода выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

11. Игра "Мыльные пузыри"

Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания,

активизировать целенаправленный ротовой выдох.

Проводится с готовой игрушкой, купленной в магазине.

Взрослый знакомит ребенка со способом действия игрушки и побуждает его выдувать мыльные пузыри через колечко.

12. Игра "Капелька"

Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.

Оборудование: соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги.

Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька "бежит" и оставляет за собой след.

2 этап – формирование речевого дыхания.

1. Игра "У кого длиннее звук (слог)?"

Задача: формирование речевого выдоха.

Взрослый и ребёнок произносят на одном выдохе звук (слог).

2. Игра "Назови картинку"

Задача: формирование речевого выдоха.

Оборудование: 3-5 предметных картинок.

Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

3. Игра "Повтори предложение"

Задача: формирование плавной слитной речи.

Взрослый произносит предложение, пословицу (поговорку), ребенок повторяет на одном выдохе.

4. Игра "Мой веселый звонкий мяч"

Задача: формирование плавной слитной речи.

Ребенок рассказывает любое стихотворение и в конце каждой фразы ударяет мячом об пол.

Условия для проведения игр и упражнений на дыхание.

1. Заниматься следует на свежем воздухе или в хорошо проветриваемой комнате.
2. Нежелательно заниматься сразу после еды, лучше делать это голодным или спустя 1,5-2 часа после последнего приема пищи.
3. Одежда должна быть просторной, не сковывающей работу мышц груди и живота.
4. Время выполнения – 5-7 минут, не следует перегружать ребенка интенсивным дыханием, т. к. это ведет к гипервентиляции.
5. Работать следует с радостью и мотивацией в дружелюбной обстановке!