

## ***О правильном речевом дыхании.***

Качество речи, ее громкость, плавность во многом зависит от речевого дыхания. Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено у него носовое дыхание, не приходится ли ребенку держать рот открытым. Ведь для того чтобы было легко произнести развернутую фразу достаточно выразительно, с правильной интонацией, нужно владеть плавным, достаточно продолжительным выдохом через рот. При обыкновенном физиологическом дыхании вдох и выдох чередуются непрерывно, выдох равен вдоху, речевое же дыхание предполагает паузу между вдохом и выдохом и удлинение выдоха. Объясните ребенку: привычка дышать через рот вредна здоровью. Она нарушает ритм дыхания, рефлекторно ограничивает движение грудной клетки и уменьшает вентиляцию легких.

### ***У детей наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:***

- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи.
- Неэкономное и неправильное распределение выдыхаемого воздуха. В результате ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из – за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок выдыхает в середине слова.
- Торопливое произношение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
- Неравномерный толчкообразный выход: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Родителям необходимо следить за речевым дыханием ребенка, как базой для правильного развития речи.

### ***Для тренировки речевого дыхания рекомендуются приведенные ниже упражнения.***

*С детьми полезно их проводить ежедневно (от 2 до 6 мин.)*



Дуя на легкие шарики, карандаши, катать их по столу.

Под контролем взрослого задувать свечи.

Сдувать тычинки с созревших одуванчиков.



Дуть через трубочку.

Пускать мыльные пузыри.

Пускать в тазу с водой уток, лебедей,  
лодки.



Надувать воздушные шарики.

Надувать резиновые игрушки.

Играть на детских духовых  
музыкальных инструментах.



Дуть вверх, не давая упасть  
пушинке, ватке.

Сдуть со стола, с руки бумажные  
снежинки.



Дуть на привязанные к нитке комки  
ваты, легких бумажных птичек.



Для развития плавного речевого выдоха произносить на одном выдохе «Один», затем «Один, два», далее «Один, два, три» и т. д., не доводя число слов до перенапряжения (нельзя допускать отдышки, покраснения лица).

Очень полезны для тренировки речевого дыхания задания, связанные с произнесением на одном выдохе гласных, согласных звуков, фраз, чистоговорок, коротких потешек.