

## Консультация для родителей

### Тема: «Необходимость развития речевого дыхания»

Развитие речевого дыхания в дошкольном возрасте играет важную роль для формирования правильной речи и улучшения контроля над голосом. Оно помогает ребенку лучше управлять своим дыхательным аппаратом, что способствует плавной и выразительной речи без перебоев и пауз. Давайте разберемся, почему правильное дыхание играет такую важную роль и как родители могут способствовать развитию речевого дыхания у своих детей.



#### Что такое речевое дыхание?

Речевое дыхание – это процесс вдоха и выдоха, который обеспечивает работу голосового аппарата при говорении. Правильное речевое дыхание позволяет ребенку говорить достаточно громко, но при этом сохранять плавность и естественность звучания голоса. Оно также помогает контролировать темп речи, интонацию и артикуляцию звуков.

#### На что влияет правильное дыхание?

*Правильное дыхание важно не только для речи, но и для общего здоровья ребенка:*

1. **Физическое здоровье:** Глубокое и ровное дыхание способствует насыщению организма кислородом, улучшает кровообращение и поддерживает работу сердца.
2. **Психоэмоциональное состояние:** Спокойное и равномерное дыхание помогает ребенку справляться со стрессовыми ситуациями, снижает тревожность и повышает концентрацию внимания.
3. **Речь:** Правильное дыхание делает речь более четкой, выразительной и понятной для окружающих. Это особенно важно для дошкольников, когда они начинают активно общаться и выражать свои мысли словами.
4. **Голосовой аппарат:** Регулярная тренировка правильного дыхания укрепляет мышцы гортани, голосовых связок и диафрагмы, что способствует улучшению качества голоса.

#### Как развитие физиологического дыхания влияет на речь?

Физиологическое дыхание – это естественный процесс вдоха и выдоха, обеспечивающий жизнедеятельность организма. При правильном развитии физиологического дыхания ребенок учится управлять своим дыханием, что положительно сказывается на формировании речевых навыков:

- Четкость произношения: Достаточный объем воздуха на выдохе позволяет ребенку произносить звуки и слоги правильно, избегая захлебываний и прерывистых фраз.
- Плавность речи: Ровный выдох помогает избежать резких переходов между звуками и словами, делая речь более плавной и мелодичной.
- Интонация и ритм: Контроль над дыханием дает возможность изменять высоту звука, делать паузы и акценты, что делает речь эмоционально окрашенной и выразительной.

Очень важно понимать, что основная часть речи происходит именно на выдохе. Во время выдоха воздух проходит через голосовые связки, создавая вибрацию, которая превращается в звук. Если выдох слишком слабый или неравномерный, то голос может стать тихим, дрожащим или даже пропадать вовсе. Поэтому умение контролировать выдох является ключевым фактором для красивой и правильной речи.

*Правильное дыхание оказывает значительное влияние на развитие речи у детей дошкольного возраста:*

1. Контроль над длительностью речи. Дети, умеющие правильно дышать, способны говорить длиннее и четче, не прерываясь на частые вдохи.
2. Четкость звуков. Глубокий вдох обеспечивает достаточное количество воздуха для произнесения всех звуков, что делает речь более разборчивой.
3. Выразительность речи. Использование диафрагмы позволяет изменять интонацию голоса, придавая словам эмоциональную окраску.
4. Уверенность в общении. Умение контролировать свое дыхание дает детям уверенность в своих речевых возможностях, они меньше боятся публичных выступлений и общения со сверстниками.

### ***Предлагаю упражнения для развития речевого дыхания***

Игры, направленные на развитие речевого дыхания, помогают детям научиться контролировать вдох и выдох, что важно для четкого и плавного произнесения звуков и слов. Для того чтобы помочь вашему ребенку развить правильное речевое дыхание, можно использовать следующие упражнения:

#### ***1. Дыхание животом***

Положите руку ребенка на свой живот и попросите его сделать глубокий вдох носом, почувствовав, как живот поднимается. Затем медленно выдохнуть ртом, ощущая, как живот опускается. Повторить несколько раз.

#### ***2. Задувание свечи***

Разместите перед ребенком несколько маленьких свечей (или светодиодных аналогов). Цель – задуть их одним длинным выдохом. Важно следить за тем, чтобы выдох был

медленным и непрерывным. Эта игра тренирует длительный выдох, необходимый для четкости и плавности речи.

### **3. Ветерок**

Попросите ребенка представить себя ветерком, дующим на листья деревьев. Пусть он сделает глубокий вдох и затем длинный выдох, имитируя шум ветра. Представьте себе, что вы – ветерок, который дует на разные предметы. Можно предложить ребенку подуть на листочки, бумажные кораблики, легкие перышки или маленькие игрушки. Задача – создать сильный и долгий поток воздуха, чтобы предмет двигался. Это помогает контролировать силу и продолжительность выдоха, что полезно для улучшения речи.

### **4. Шарик**

Предложите ребенку представить, что он надувает воздушный шарик. Сначала сделайте глубокий вдох через нос, а затем медленно выдыхайте через рот, как будто надуваете шарик. Эта игра помогает освоить глубокое брюшное дыхание и контролировать длительность выдоха.

### **5. Воздушный футбол**

Возьмите легкий мячик или кусочек бумаги и положите его на стол. Ребенок должен сдуть мяч с одной стороны стола на другую, используя только силу своего выдоха.

### **6. «Музыкальные инструменты»**

Используйте свистки, губные гармошки, дудочки или другие музыкальные инструменты, требующие длительного выдоха. Играя на них, ребенок учится контролировать свое дыхание, что способствует укреплению мышц, участвующих в процессе дыхания, и улучшению контроля над выдохом.

### **7. «Паровозик»**

Попросите ребенка изображать паровозик, издавая звуки «чух-чух». Важно следить за тем, чтобы каждый «чух» сопровождался коротким, но сильным выдохом, это в свою очередь улучшает координацию дыхания и голоса, учит контролировать короткие и ритмичные выдохи.

### **8. «Мыльные пузыри»**

Дуйте мыльные пузыри, стараясь создавать большие и долго летящие пузыри. Для этого нужно делать длинные и ровные выдохи. Тем самым укрепляя мышцы живота и диафрагму, улучшая контроль над выдохом.

### **9. «Подводная лодка»**

Представьте, что вы находитесь на подводной лодке. Ребенок должен погружаться и всплывать, делая глубокие вдохи и выдохи. Можно добавить элементы фантазии,

например, искать сокровища на дне моря. Обучая глубокому и осознанному дыханию, что помогает улучшить качество речи.

### ***10. «Звуковое эхо»***

Произносите звуки или короткие слова, а ребенок должен повторить их, делая длинный выдох. Например, взрослый говорит «ааа», а ребенок повторяет, растягивая звук. Помогает контролировать длительность выдоха и улучшает артикуляцию звуков.

Эти игры не только полезны для развития речевого дыхания, но и приносят радость и удовольствие детям. Регулярное выполнение таких упражнений поможет вашему ребенку лучше овладеть речью и сделать её более выразительной и четкой.

Таким образом, обучение ребенка правильному дыханию является важным этапом в развитии его речевых способностей. Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы диафрагмы и улучшить контроль над дыханием.

Подготовила учитель-логопед Лаптева Н.А