Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №66 города Липецка

Консультация для родителей

***«Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей дошкольного возраста»***

Воспитатель: Хвостунова В.М.

г. Липецк, 2019

      Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое дыхание и четкость речи часто нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания (особенно  это отмечается у детей с заиканием и дизартрией). А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

**Физиологическое дыхание** – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

**Речевое дыхание**существенно отличается от неречевого дыхания.

 Речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

*У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:*

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

- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (**мы с мамой пой** – *вдох* – **дём гулять**).

- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».

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

  Только регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. А правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

        Результаты логопедического эксперимента показывают: работа, направленная на развитие дыхания детей старшего дошкольного возраста, дает положительный эффект — увеличивает длительность и силу внеречевого выдоха, оказывает влияние на воспитание речевого дыхания, возможность дольше воспроизводить звуки речи, больше слов произносить на одном выдохе. За счет постановки правильного дыхания, быстро и эффективно преодолеваются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более четкой и внятной.

      Следует серьёзно отнестись  и к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает окрепнуть мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

        Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи твердят: дышите носом, а не ртом. Но ребёнок дышит не как надо – он дышит, как получится. Эти весёлые логопедические упражнения научат его, как же всё-таки «надо».

**При проведении дыхательной гимнастики**

**необходимо соблюдать ряд правил:**

* Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.
* Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
* Вдох - через нос (плечи не поднимать, спина прямая)
* Выдох – через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять  на кончик язык ( см. технику выполнения упражнения)
* Выдох должен быть длительным и плавным
* Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками)
* Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.
* Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.
* Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

**Дыхательные  игры и упражнения**

      Развитие дыхания, работа над силой и продолжительностью выдоха, темпом и ритмом дыхания, осуществляется на логопедических занятиях в процессе двигательных упражнений сначала без речи (формируется физиологическое дыхание), а затем с речью (воспитывается речевое дыхание).

     Эти игры и упражнения просты и понятны и не требуют специальной подготовки .

**Цель дыхательной гимнастики**– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

        **«Загнать мяч в ворота»**

(выработка длительной, направленной воздушной струи).
Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

        **«Кто дальше загонит мяч»**

(выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка).
Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.
        **«Сдуть снежинку, листик, пёрышко»** (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка).
Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На ладошку положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.