

Речевое дыхание

Подготовила учитель – логопед
Шишмарёва Э.Б.

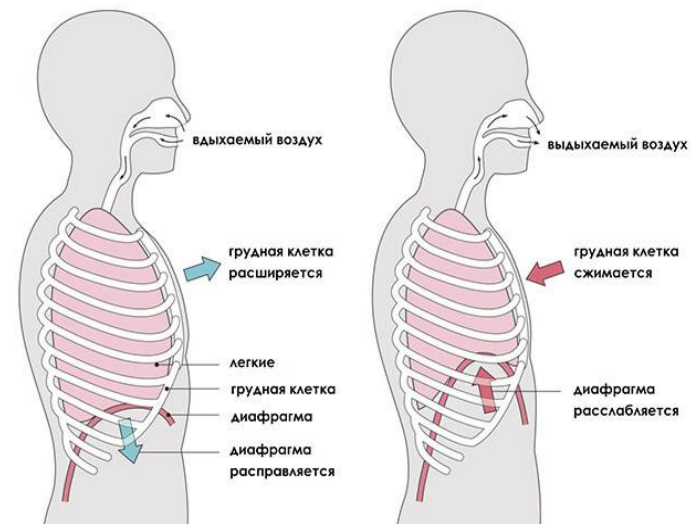
Физиологическое дыхание

- Фазы вдоха и выдоха в покое мало отличаются по длительности (1:2)
- Дыхание производится благодаря сокращению диафрагмальных, межреберных и брюшных мышц. В зависимости от того, какие мышцы работают усерднее всего, выделяют несколько видов дыхания: грудной, брюшной и смешанный.
- Наиболее рациональное диафрагмальное дыхание (брюшное), особенно для речи



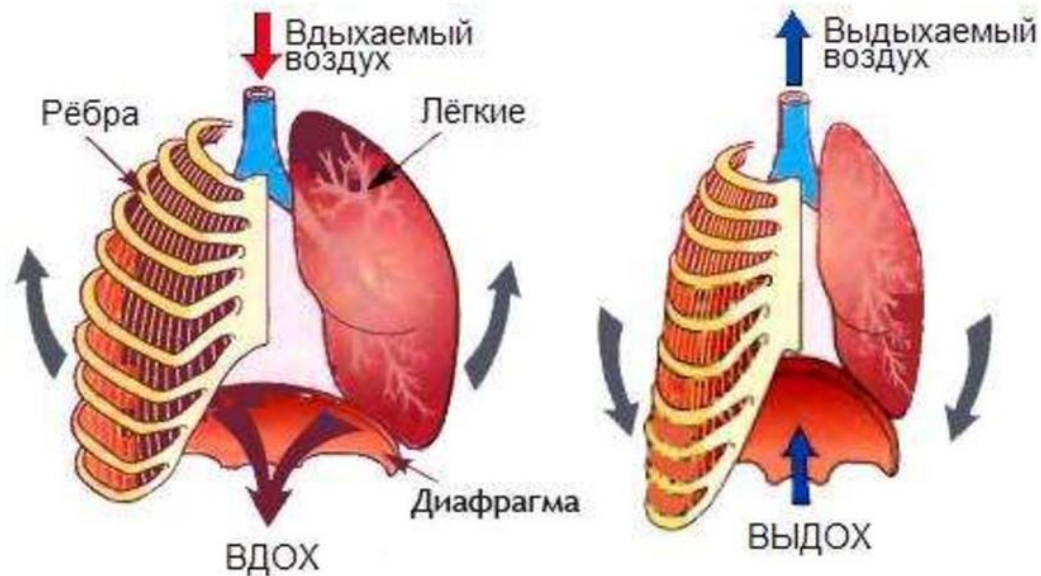
Типы дыхания в зависимости от пола:

- *Грудной* - в основном свойственен женщинам. Происходит за счет сокращения межреберных мышц. Грудная полость расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях. А нижняя часть легких иногда страдает от недостаточной вентиляции.
- *Брюшной* - таким типом дыхания чаще пользуются мужчины. Выполняется за счет диафрагмы. Расширение грудной полости происходит в основном в вертикальном положении, из-за чего кислорода может не хватать в верхней части легких.
- *Смешанный* - при таком типе дыхания легкие наполняются кислородом полностью и равномерно расширяются во все стороны. Осуществляется за счет сокращения межреберных мышц и диафрагмы.



Речевое дыхание

- Включено в процесс речи
- Обслуживает речь
- Является основой голосообразования
- Формирует речевые звуки
- Формирует речевую мелодию



Отличия речевого дыхания

- Речь образуется в фазе выдоха
- Выдох намного длиннее вдоха (1:20; 1:30)
- Вдох короткий
- Увеличение объема воздуха достигается посредством глубокого вдоха
- Вдох происходит через рот
- Речевой вдох обеспечивает поддержание подсвязочного давления

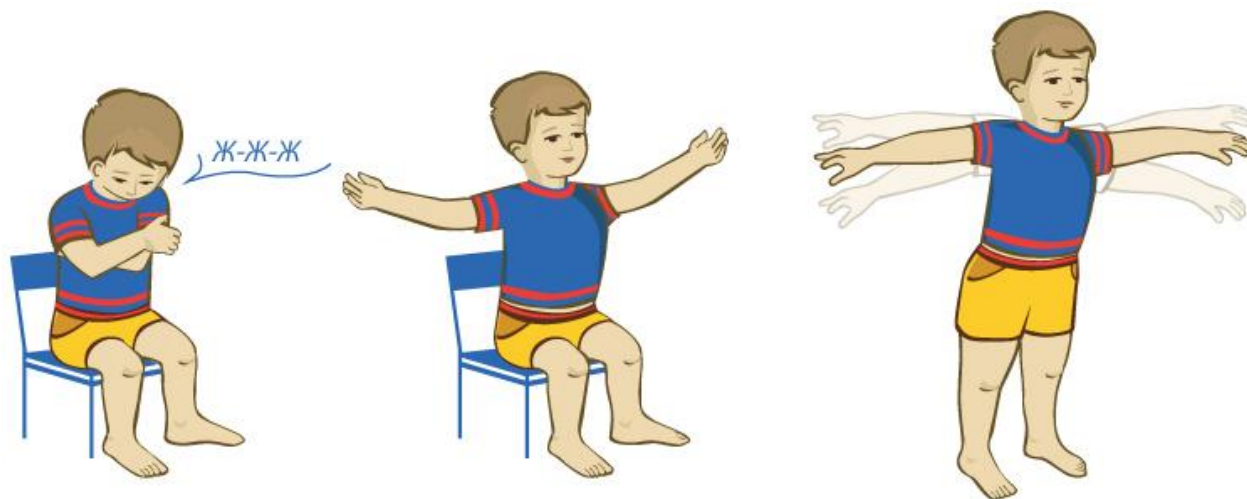
Речевое дыхание детей

- Вначале дети используют в речи физиологическое дыхание
- Речевое дыхание формируется постепенно
- В случаях рано возникшей речевой патологии
Слабая дыхательная мускулатура
- Многие совершают вдох с резким поднятием плеч
- Некоторые набирают воздух почти перед каждым словом
- Дыхание часто остается на уровне жизненного
- Малый объём лёгких



Что даёт дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы.
- Способствует восстановлению центральной нервной системы.
- Улучшает дренажную функцию бронхов.
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
- Исправляет различные деформации грудной клетки и позвоночника.



Цель дыхательных упражнений

Научить детей
быстро бесшумно
производить вдох и
рационально
экономно
расходовать воздух
на выдохе



Правила выполнения дыхательных упражнений

- Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).
- Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.
- Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. Выдох должен быть длительным, плавным.
- Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал).
- Воздушная струя должна быть узкая, холодная.

- Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на [X], значит, ребёнок дует неправильно.
- Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений.
- Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
- После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.
- Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!

«Дудочка»

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.



«Загони мяч»

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).



«Фокус»

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).
2. Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.
3. Сделай вдох через нос.
4. Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.



«Одуванчик»

- Ветер дул на одуванчик — Разлетелся сарафанчик.
- Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.



«Сдуй снежинку»

Надо улыбнуться, немного высунуть язык и положить его широкий край на нижнюю губу. Сделать вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки.



«Вертушка»

Дуют дети на
вертушку Очень
славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень
нравится! Длительно
произносить
звукосочетание
«ФУУУУУУ».



«Мыльные пузыри»

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надуть мыльные пузыри.



«Бабочка»

- Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки –
На березовой ветке!
- Вырежьте из бумаги
несколько бабочек.
К каждой бабочке привяжите
нитку на уровне лица ребенка.



Упражнения на звуки

- Произносим сочетания на выдохе, предварительно набрав полные лёгкие воздуха. Для тренировки можно взять любые типа «ба, баа, бабаба, бабабаба...».
- Считаем, как от одного до...., увеличивая каждый раз количество цифр, так и в обратном порядке.
- Перечисляем на долгом выдохе дни недели, названия месяцев, овощи-фрукты.
- Читаем считалочки, делая в конце каждой строки вдохи.
- Читаем стихи. Логопеды рекомендуют пользоваться для развития речевого дыхания четверостишья Агнии Барто.

Дом, который построил Джек

- Вот дом, который построил Джек.
- А это пшеница, которая в темном чулане хранится в доме, который построил Джек.
- А это веселая птица-синица, которая часто ворует пшеницу, которая в темном чулане хранится в доме, который построил Джек.
- Вот кот, который пугает и ловит синицу, которая часто ворует пшеницу, которая в темном чулане хранится в доме, который построил Джек.
- Вот пес без хвоста, который за шиворот треплет кота, который пугает и ловит синицу, которая часто ворует пшеницу, которая в темном чулане хранится в доме, который построил Джек.

«Сдуй снежинку»



«Кораблик»



«Голодные фрукты»



«Сдуй с листочка»



«Что под листиком?»



«Зима, весна»



«Лето, осень»



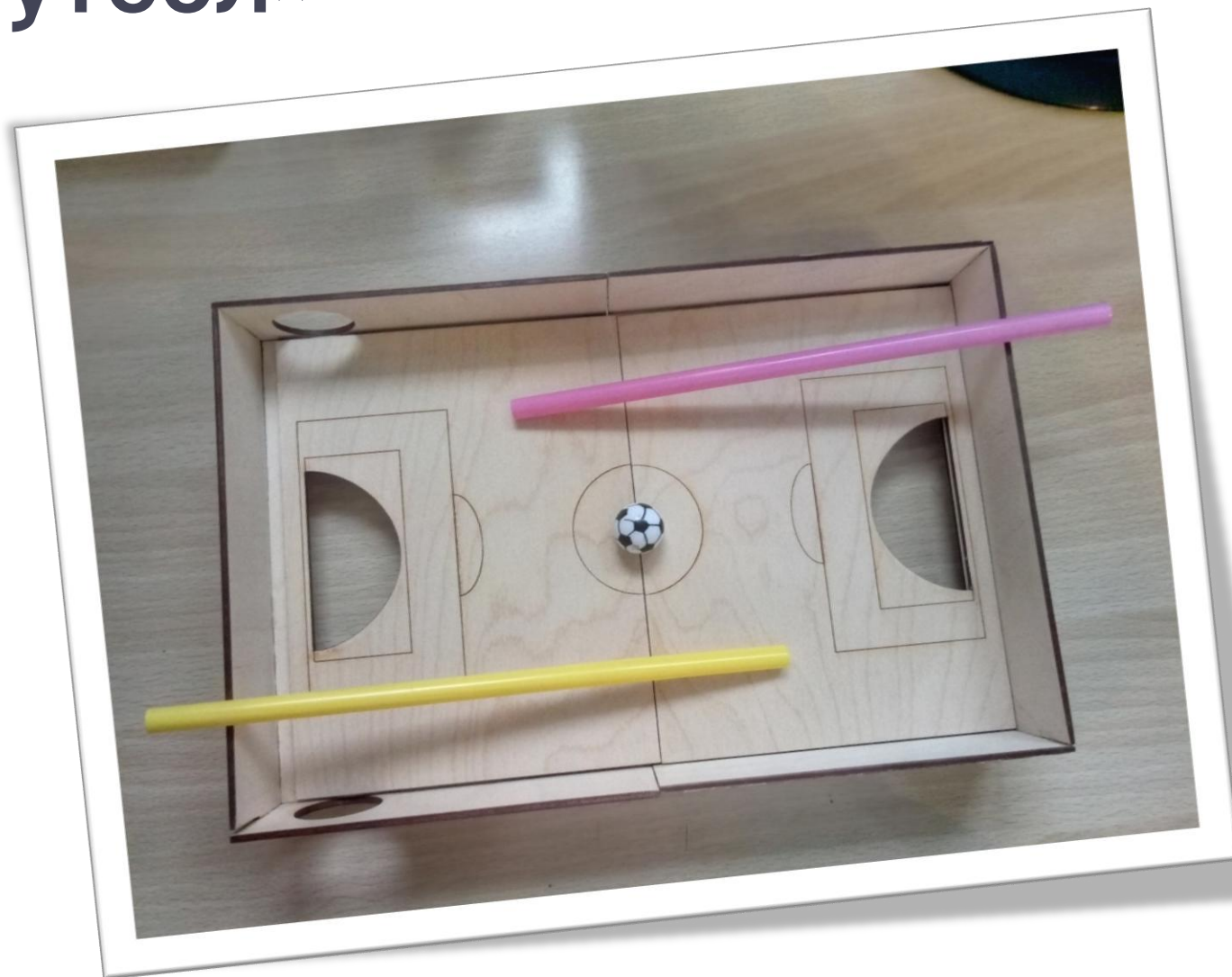
«Устрой бурю»



«Лабиринт в луковице»



«Футбол»



«Пройди лабиринт»



**УЧИТЬСЯ
ДЫШАТЬ
ЖИВОТОМ!**

