

## «Речевое дыхание как основа формирования речи»

Подготовила учитель-логопед Тумашова Т.А.  
ГБОУ СОШ №14 СПДС «Радуга»

Дыхание – главное условие жизни большинства живых существ на нашей планете. Для человека его значение возрастает многократно. Ведь кроме своей физиологической функции, дыхание обуславливает речь, то есть выполняет коммуникативную функцию, без которой невозможно представить жизнь человека как существа разумного.



Речевое дыхание - это не что иное, как источник образования звуков человеческой речи. Оно способствует правильной паузации, делает нашу речь плавной, даёт возможность изменять её громкость, помогает сделать речь ярче и выразительнее.

Логопеды часто сталкиваются с нарушением речевого дыхания у детей. А ведь без этого невозможно вызвать в речи многие звуки и сформировать их правильное произношение. Кроме коммуникативной функции, правильное речевое дыхание способствует также укреплению мускулатуры лица и грудной клетки, содействует профилактике заболеваний верхних дыхательных путей и нервной системы, повышает умственную работоспособность.

Обычно человек совершает вдох и выдох носом. Рот в это время закрыт, нёбная занавеска свисает вниз, касаясь корня языка, спинка языка и его кончик прижаты к нёбу. Если ребёнок дышит через рот, то нёбная занавеска поднимается вверх, язык становится плоским и опускается вниз. Речевое дыхание - это сложно координированный процесс соотношения дыхания и артикуляции в момент речевого высказывания. Под этим понимается умение в процессе речевой активности своевременно осуществлять короткий глубокий вдох и целесообразно расходовать воздух при выдохе. Правильное речевое дыхание уменьшает расходование мышечной энергии речевого аппарата, способствуя при этом максимуму звучности и экономному расходованию воздуха.

В порождении речевого высказывания значительно увеличивается значение выдоха как фазы дыхательного акта. Вначале производится быстрый вдох, который должен быть более глубокий, чем в состоянии покоя. Речевой вдох проводится через нос и рот, а во время речевого выдоха воздушная струя идёт только через рот. Здесь очень важно рациональное растрачивание воздушной струи, поскольку время выдоха будет зависеть от длительности высказывания.

Во время речевого акта возникает необходимость вдохнуть для удовлетворения физиологических потребностей и сохранения необходимого давления в процессе

разговора. При этом возникают дыхательные паузы. Частота их возникновения и длительность каждой из них зависит от темпа речи границ логически завершённого отрезка высказывания. Таким образом, дыхательные паузы имеют смысловую нагрузку, поскольку делят текст на смысловые отрезки. Главное отличие речевого дыхания от неречевого в его произвольности.

В настоящее время под понятием «речевое дыхание» понимается способность человека осуществлять короткий вдох и длительный плавный выдох. Это необходимые условия для возможности свободного произнесения фраз в процессе говорения.

Правильное развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста даёт возможность нормального функционирования голосового аппарата, предохраняет его от избыточной нагрузки, помогает сохранить плавность речи и правильность использования интонационных средств выразительности.

### **Дыхательно-голосовые упражнения**

1. Глубокий вдох через нос – длительный выдох ртом.
  2. **«Заморозим подбородок»** - нижнюю губу втянуть под верхнюю, продолжительно дуть холодным воздухом вниз по подбородку. Выполнять молча, на одном выдохе.
  3. **«Заморозим ладошку»** - сомкнутые губы растянуты в улыбке, тыльную сторону ладони подставить под подбородок, продолжительный выдох по подбородку на тыльную сторону ладони.
  4. **«Погреем ладошки»** - руки согнуть в локтях, ладони выставить вперёд на расстоянии 15 - 20 см. от рта. Дуем тёплым воздухом на ладони.
  5. Длительно произносим на одном выдохе гласный звуки: А, Э, У, О, Ы, И сначала тихим, затем громким голосом. Порядок произнесения звуком может меняться, но с обязательным контролем положения артикуляционной позы в зеркале.
  6. Произнесение на одном выдохе сочетаний из двух, затем трёх гласных звуков:
    - АУ, УА, АО, ОА, АИ, ИА, УИ, ИУ...
    - АУИ, АИУ, УАИ, УИА, АОИ, АИО, ОАИ, ОИА...
  7. Произнесение на одном выдохе одинаковых слогов:
    - ФА-ФА, ХА-ХА
    - ФА-ФА-ФА, ХА-ХА-ХА
  8. Произнесение на одном выдохе слогов с разными гласными:
    - ХА-ХО-ХИ, ХО-ХИ-ХА, ХИ-ХА-ХО
    - ФА-ФО-ФУ-ФИ, ФО-ФУ-ФИ-ФА, ФУ-ФЫ-ФА-ФО, ФЫ-ФА-ФА-ФУ
- Звуки Х, Ф используются чаще всего, так как они наиболее легки в произношении и в подавляющем большинстве случаев бездефектны.
9. **Упражнение «Воздушный футбол».** «Мячики», сделанные из ваты, необходимо с помощью направленной воздушной струи загнать в ворота (ворота могут быть сделаны из кубиков на столе).
  10. **Упражнение «Листопад».** С помощью направленной воздушной струи нужно сдувать бумажные листочки с ладони.
  11. **Упражнение «Мой воздушный шарик».** Ребёнок должен надуть воздушный шар, делая вдох через нос и выдыхая воздух через рот.