

## *КОНСУЛЬТАЦИЯ*

«Дыхательная гимнастика  
как средство речевого развития детей  
дошкольного возраста»



**Будьте здоровы!**

Своевременное овладение правильной, чистой речью имеет важное значение для формирования полноценной личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение, он может понятно выражать свои мысли и желания, задавать вопросы, договариваться с партнерами о совместной деятельности, руководить коллективом. И наоборот, неясная речь весьма затрудняет взаимоотношения с окружающим и нередко накладывает тяжелый отпечаток на характер человека. Правильная, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению в школе. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность малыша в своих силах, а это будет иметь далеко идущие негативные последствия. К сожалению, количество детей с дефектами речи, в том числе и с нарушениями звукопроизношения, год от года не уменьшается, а растет.

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного и дыхательного аппаратов. Бытующее мнение о том, что звукопроизносительная сторона речи ребенка развивается самостоятельно, без специального воздействия и помощи взрослых – будто бы ребенок сам постепенно овладевает правильным произношением, - глубоко ошибочно

Дефекты звукопроизношения, возникнув и зацепившись в детстве, с большим трудом преодолеваются в последующие годы и могут сохраниться на всю жизнь.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы).

Артикуляционная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

При произнесении различных звуков каждый участвующий в речевом процессе орган занимает определенное положение. В речи звуки произносятся не изолированно, а плавно один за другим, и органы артикуляционного аппарата должны быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков. Слов, фраз можно только при условии достаточной подвижности органов артикуляционного аппарата, их способности перестраиваться и работать координировано.

Немаловажное значение для правильного и четкого звукопроизношения играет дыхание.

Дыхание – акт рефлексорный; он совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию – газообмен в организме. Но с другой стороны, дыхание, когда оно непосредственно связано с произношением (так называемое речевое дыхание, требующее специальной подготовки), - процесс управляемый.

Для речи, особенно монологической, физиологического дыхания не хватает, речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, что регулируется дыхательным центром головного мозга. Произвольное речевое дыхание достигается только путем тренировки и постепенно становится непроизвольным.

У детей дошкольного возраста часто отмечаются следующие особенности речевого дыхания: поверхностный вдох, непродолжительный выдох, отсутствие четкой дифференциации между носовым и ротовым дыханием, речь на вдохе, неумение распределить речевой выдох в соответствии с длиной высказывания; все это отрицательно сказывается на общем звучании речи. В некоторых случаях, когда создается повышенная нагрузка на неокрепшую детскую нервную систему (стресс, тяжелое соматическое заболевание, форсирование речевого и психического развития ребенка со стороны взрослого и т.д.), на фоне неправильного речевого дыхания (часто в сочетании с нарушением темпа речи) у ребенка может возникнуть заикание.

Воспитание у ребенка правильного дыхания, в частности выработка целенаправленной воздушной струи в процессе выдоха, имеет большое значение при произнесении различных звуков речи, что отражается на качестве звукопроизношения в целом.

#### **Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики.**

- Длительность выполнения дневных упражнений около 5 минут
- При набирании воздуха через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать ладонями).
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Не переусердствуйте! Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.