

## **Рекомендации родителям и педагогам в рамках ресурсного центра.**

### **Уважаемые родители и педагоги.**

**Эти рекомендации помогут вам в развитии речевого дыхания.**

### **Формирование навыка правильного речевого дыхания, голосообразования.**

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условий общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Вдох при речи короткий, легкий. Выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).

В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания (т.е. синтагмы).

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

Речевое дыхание считается *неправильным*, если выявляются следующие ошибки:

- подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;

- слишком большой вдох;
- учащенность дыхания;
- укороченность выдоха;
- неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
- неправильная осанка.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

**Задача гимнастики:** освоить технику диафрагмально-реберного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

- Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
- Не заниматься после еды.
- Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих **рекомендаций**.

- Осваивать технику дыхательных упражнений в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине - это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа, необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

- Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного "добрать". Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох естественный, экономный, без усилий.

- Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные)

- На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов, слова произносить слитно, не отделяя одно от другого. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

- Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе - не опускались.

- Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

В начале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнериберного типа дыхания при активном участии диафрагмы, и некоторое время проводятся без речи. Постепенно эти упражнения включаются речевой материал.

Упражнения приведены в порядке освоения. В процессе систематических ежедневных тренировок необходимо добиваться правильности, легкости, непринужденности их выполнения. Каждое упражнение повторять 3-5 раз.

Следует сочетать дыхательные упражнения с другими видами артикуляционной и релаксационной гимнастики, чередовать различные виды упражнений.

### **Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха**

**Упражнение 1.** Выполняется в положении лежа на спине. Положить ладонь одной руки ребенка на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Предложить ребенку сделать предварительно глубокий выдох, затем плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку ребенка. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Проделать 3-5 таких плавных ритмических дыханий.

Научить ребенка произвольно владеть этим типом вдоха и выдоха. Впоследствии необходимо делать упражнение сидя и стоя.

**Упражнение 2. «Покачаем игрушку»** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только вместо руки ребенка на подвздошную область помещается игрушка.

**Упражнение 3. «Полный вдох».** Упражнение тоже сначала лучше делать в положении лежа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После "предварительного выдоха" сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому

движению рук, одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота, грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на переднебоковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3-6 раз.

**Упражнение 4.** Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5-6 раз подряд. Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком. Мешочек положить на живот (область правого и левого подреберья).

Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как в предыдущем упражнении, движением передней стенки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

#### **Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха**

При выполнении упражнений для воспитания правильного выдоха целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

- Правильно произведенный выдох должен:
  - происходить без толчков, ровной длительной струей
  - производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;
  - сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.
- Упражнения выполнять в исходном положении сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием: подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т.д.

**Упражнение 1. «Фиксированный выдох».** После и спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

**Упражнение 2.** Прodelать упражнение «фиксированный выдох», распределить длину выдоха на 10-12-15 и более секунд. Во время выдоха ребенка логопед считает до 10-12-15.

**Упражнение 3.** Распределить длину фиксированного, выдоха до 15 секунд, считая вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо увеличивать постепенно.

**Упражнение 4. «Форсированный выдох».** Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху») Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и [вверх, как это делается при кашлевом толчке.

Повторить 7-10 раз.

**Упражнение 5.** Прodelать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не "добирать" воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Затем повторить упражнение.

**Упражнение 6. «Теплый выдох».** Сделать вдох через юс, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Прodelать 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Прodelать на "теплом выдохе" упражнения с мысленным счетом.

**Упражнение 7. «Свисток».** Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

После того, как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.