

# Я—родитель

Речевое дыхание.  
Зачем его  
развивать у  
ребенка?



## СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА

1. Роль речевого дыхания в жизни ребенка .....3
2. Правильное дыхание-правильная речь.....4
3. Игры с ребёнком для формирования правильного  
речевого дыхания.....8
4. Скороговорки, считалки и стихотворные тексты для  
формирования правильного речевого дыхания.....9
5. «Поиграем дома с мамой!».....10
6. Делаем с мамой своими руками.....11
7. Фотогалерея.....12
8. Анекдоты.....13



Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Послушайте, как дышит ваш ребёнок, не затруднено ли у

него носовое дыхание, не приходится ли ребёнку держать рот открытым. Ведь для того, чтобы можно было легко произнести развёрнутую фразу достаточно выразительно, с правильной интонацией, нужно владеть плавным, достаточно продолжительным выдохом через рот. При обыкновенном физиологическом дыхании вдох и выдох чередуются непрерывно, выдох равен вдоху, речевое же дыхание предполагает паузу между вдохом и выдохом и удлинение выдоха.



Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи.

Сначала ребенок должен приобрести **навыки носового дыхания** и освоить первичные приёмы дыхательной гимнастики:

- упражнение «Носиком дышу» - вдох и выдох носом



- вдох носом – выдох ртом  
*если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами*
- вдох ртом – выдох носом
- вдох и выдох ртом
- упражнение «Хомячок» - вдох и выдох носом, как хомячок, который вынюхивает еду, рот закрыт
- упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи и выдохи ртом.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо контролировать ладонью движение стенки живота:

- упражнение «Бегемотик» - ребёнок, находящийся в положении сидя, кладёт ладонь на область диафрагмы. Взрослый дает инструкцию: «Сядь прямо. Положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты вдыхаешь. И опускается, когда ты выдыхаешь».

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное.

На следующем этапе необходимо **сформировать сильный плавный ротовой выдох** с помощью следующих упражнений:

- надувание резиновых игрушек и шариков
- игра на губных инструментах
- пускание мыльных пузырей
- дуть на лодочку, плавающую в воде, из пенопласта
- дуть через соломинку на горошину, приводя её в движение.



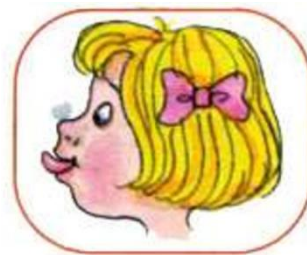
При выполнении этих упражнений важно следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

**Развитию углублённого вдоха** помогут упражнения:

- упражнение «Понюхай цветок»
- упражнение «Что это?» - узнать по запаху овощ или фрукт с закрытыми глазами.

Следующие упражнения **развивают правильную воздушную струю** и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке правильного звука:

- упражнение «Фокус» - ребенок делает язык в форме чашечки и дует вверх, стараясь сдуть ватку с носа



- упражнение «Загони мяч в ворота» - ребенок дует на середину широкого языка, лежащего на нижней губе, стараясь загнать теннисный шарик в ворота

- плавный выдох через губы в форме трубочки
- плавный выдох, держа губы в улыбке
- плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
- выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Далее внимание ребенка направьте на **звучание голоса в процессе выдоха**. На этом этапе нужно познакомить его со звуковыми дыхательными играми. Ребенку предлагается тянуть без голоса и с голосом звуки на выдохе максимально долго. Сначала предложите согласные звуки с изменением голоса, с разной интонацией, затем – согласные звуки. Для упражнений берутся только те звуки, которые ребенок правильно произносит.

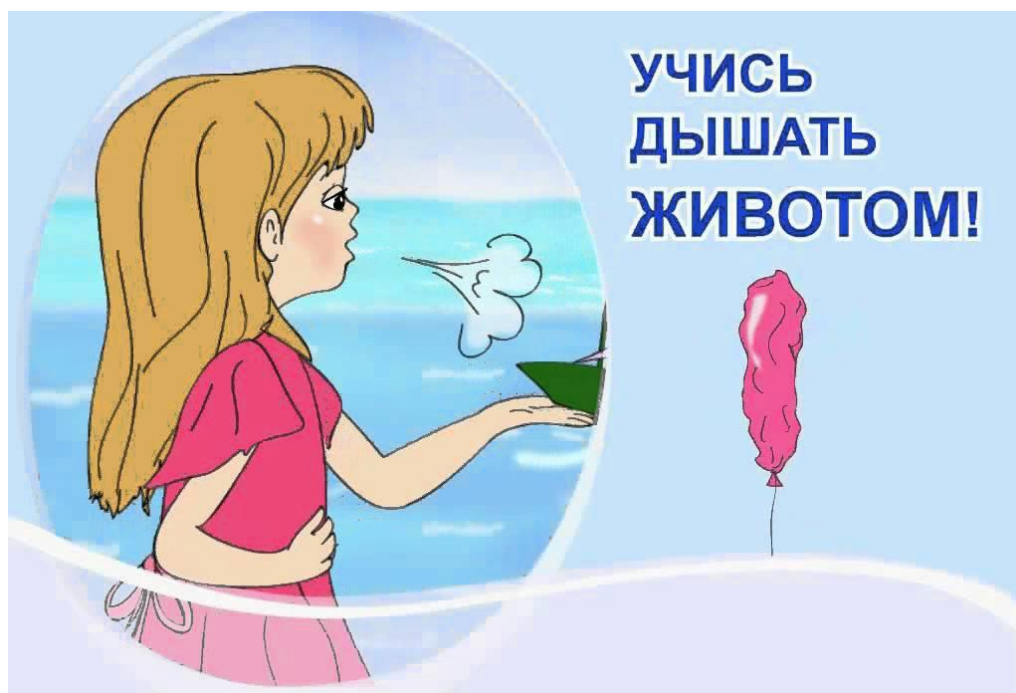
После этого следует начать работу по **формированию речевого высказывания**. Предложите ребенку в процессе выдоха сначала произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, трех, четырех слов, поговорки, скороговорки, затем небольшие тексты. Можно использовать следующие игры:

- «Большой-маленький» - показываются парные картинки с изображением больших и маленьких предметов. Объясняется, что

большой воздушный шар спускает воздух со звуком [ф], а маленький со звуком [ф']. Предлагается произнести звуки поочередно на выдохе.

- «У кого длиннее звук?» или «У кого длиннее слог?» - ребенок произносит на одном выдохе звук или слог. Для упражнения берутся слоги со звуками, хорошо произносимыми ребенком (ма-мо-му-мэ, на-но-ну-нэ).
- «Назови картинку» или «Повтори слова» - взрослый раскладывает перед ребенком картинки от трёх до пяти и предлагает их назвать на одном выдохе.
- «Повтори предложение» или «Повтори пословицу (поговорку)» - взрослый произносит предложение, пословицу или поговорку, ребенок повторяет его на одном выдохе.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка речевого дыхания, необходимо знать, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Их рекомендуется ограничивать по времени и чередовать с другими упражнениями.



## **Игры с ребёнком для формирования правильного речевого дыхания**

### **Игра «Узнай по интонации?»**

Водящий изображает мимикой больного, или сердитого, или удивленного, или веселого человека, произнося при этом с определенной интонацией междометия: АЙ-АЙ-АЙ, ОЙ-ОЙ-ОЙ, АХ-АХ-АХ и под. Остальные игроки должны отгадать по выражению лица говорящего, кого изображает ведущий.

### **Игра «Вьюга»**

Взрослый показывает ребенку сюжетную картинку “Вьюга”. Ребенок по сигналу взрослого «вьюга начинается» тихо и протяжно произносит звук У, а по сигналу «сильная вьюга» громко и протяжно произносит звук У, по сигналу «вьюга утихает» говорит тише, а по сигналу «вьюга закончилась» замолкает. Желательно, чтобы ребенок изменял силу голоса за один выдох не менее 2-3 раз.

### **Игра «Песенка стрекозы»**

Ребенок произносит стихотворение, сопровождая движения словами:

Я летала, я летала, устали не знала, (плавно взмахивает руками)

Села, посидела, опять полетела. (опускается на одно колено)

Я подруг себе нашла, весело нам было. (делает летательные движения  
руками)

Хоровод кругом вела, солнышко светило. (кружится)



## Скороговорки, считалки и стихотворные тексты для формирования правильного речевого дыхания

Предложите ребенку произнести считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова. Почувствовав, что эта порция освоена, переходите на более длительные: вдох через четыре, пять, шесть и т. д.

### Считалочка

У малышки муравья (вдох)  
Муравьиная семья: (вдох)  
Один братишка, (вдох)  
Двое братишек, (вдох)  
Трое братишек... (вдох)  
А сестричек-муравьишек (вдох)  
Вдвое больше, чем братишек: (вдох)  
Одна сестричка, (вдох)  
Две сестрички, (вдох)  
Три сестрички... (вдох)  
И т. д.

### Скороговорки

Картошка в корзинке, карась на картинке.  
Карась с карасёнком, и ёршик с ершонком.

Попугая, попугая, попугая не ругай!  
Потому что попугай всё запомнил, так и знай!

На скамейку мама села, справа – Слава, Сева слева.

### Стихотворный текст

У нас на улице мороз,  
Мороз по всей земле,  
И ветки хрупкие берез  
Сверкают в хрустале.

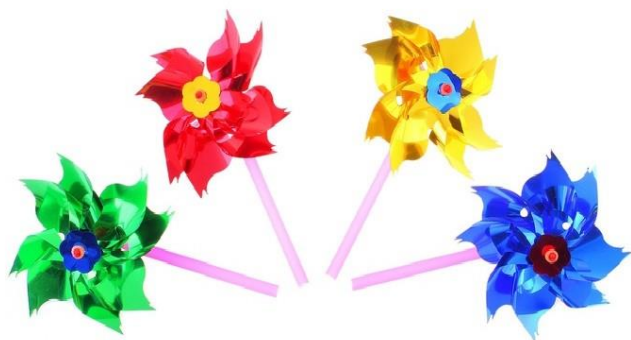
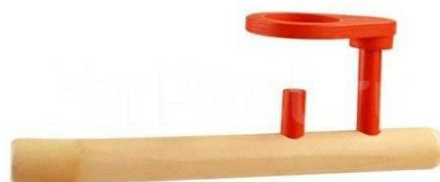
**«Поиграем дома с мамой!»**  
*(Пособия для формирования правильного речевого дыхания)*



**«Губы свисток»**



**«Парящий шарик»**

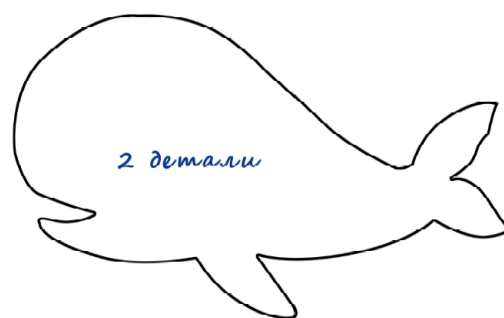


**«Вертушка-ветерок»**

**«Футбол»**



## *Делаем с мамой своими руками* **Дыхательный тренажер «КИТ»**



Используя выкройку, вырезаем 2 детали, к ним сразу пришиваем пуговицы - глазки. Сшиваем между собой детали, оставив 2 прорези для трубочки (как на фотографии). Трубочку можно вставить сразу, а можно после того, как детали будут сшиты. Делаем надрезы на трубочке. Наш дыхательный тренажер готов!

Для игры можно использовать кусочек ваты или помпончик. Такого кита можно сделать не только из фетра, но и из бумаги. При необходимости трубочку очень легко можно заменить новой.

## Фотогалерея



## Анекдоты

Весь день умираешь, хочешь спать, а ночью, когда умылся, постелил кровать, у тебя открывается второе дыхание.

Если вы постоянно чувствуете чьё-то дыхание, слышите чьи-то стоны и чувствуете на себе чей-то пристальный взгляд, тогда уступите бабушке место.



Врач пациенту:

- Запомните, что глубокое дыхание уничтожает микробов.

Пациент:

- Разве? Но как их заставить глубоко дышать?

На международном конкурсе йогов первое место занял товарищ Рабинович, который 73 года живет, затаив дыхание.

Счастье, как дыхание — для него не нужны причины...

Простуда помогает вспомнить, что ты дышишь.



**Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение**

**Детский сад №11 «Родничок», г. Кашин**



**Автор и редактор: Румянцева Н.Г.**