

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 19 п. Новый Надеждинского района

«Формирование правильного дыхания»

Подготовила:
учитель-логопед
Принцева Антонина Анатольевна

2025 год

Актуальность и проблема

Без правильного дыхания невозможна хорошо звучащая речь, а у большинства современных детей выявлено:



- Короткое, поверхностное дыхание;
- Ритм неустойчив, легко нарушаем при физической нагрузке;
- Недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речи;
- Укороченный и нерационально используемый речевой выдох;
- Произнесение отдельных слов как на вдохе, так и на выдохе.



Цель формирования правильного дыхания:

Увеличение объема дыхания, нормализация его ритма, выработка плавного, длительного, экономного выдоха

Задачи:

- Способствовать успешной коррекции речевых нарушений
- Формировать правильное речевое дыхание
- Развивать способность сознательно, произвольно, управляемо и контролируемо дышать
- Повышать общий жизненный тонус ребенка и сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы
- Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения
- Способствовать формированию волевых черт
- Расширять представления о роли воздуха в жизни человека и его влияния на здоровье
- Воспитывать осознанное отношение к своему организму, заботиться о своем здоровье и самочувствии



Основные различия физиологического речевого дыхания:

Физиологическое дыхание (жизненное)	Речевое дыхание
Фазы: вдох-выдох-пауза	Фазы: вдох-пауза-выдох
Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания	Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо
Назначение: осуществление газового обмена	Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодики
Вдох и выдох через нос	Вдох и выдох через рот
Время затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковые (4:5)	Выдох значительно длиннее вдоха (1:2) или (1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох
Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая.	В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.



Правила проведения дыхательных упражнений с детьми:

- Перед проведением дыхательного упражнения необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его;
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет одежду;
- Перед выполнением дыхательного дыхания ребенок должен успокоиться
- Дыхательные упражнения не рекомендуется проводить после приема пищи; Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак;
- Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач;
- Дыхательное упражнение проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постоянно возрастающей нагрузкой;
- Во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.



Этапы формирования правильного речевого дыхания:



1. Формирование физиологического дыхания
2. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи
3. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков
4. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков
5. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов
6. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слов
7. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале предложений и фраз

На заметку!



Занимаясь дыхательными упражнениями, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов **гипервентиляции легких** (учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова — складываем ладошки вместе («ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательное упражнение можно продолжать.

Список используемой литературы:



1. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: Учебно-методическое пособие. – Мурманск: МГПУ, **2008.-116** с.
2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи – М.: Книголюб, **2004. – 56** с.
3. Полякова М.А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство. - М.: Т. Дмитриевна, **2015. – 160** с.
4. Ханьшева Г.В. Логопед спешит на помощь: практикум по логопедии. – Ростов н\Д: Феникс, **2013. – 109** с.



Спасибо за внимание!

