

## Речевое дыхание – основа правильной речи

Что такое наша речь? Это поток звуков, образующихся в речевом аппарате человека при непосредственном участии дыхания – воздушной струи, возникающей в лёгких.

Функция дыхания является важнейшей функцией жизнеобеспечения организма человека. Кроме своей основной физиологической функции – осуществления газообмена организма, дыхание является основой звучащей речи, источником образования звуков, голоса.

Дыхание бывает физиологическим (природным) и речевым.

**Речевое дыхание** существенно отличается от неречевого дыхания – физиологического. В отличие от физиологического дыхания, происходящего автоматически, речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху.

При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

## Несовершенства речевого дыхания у дошкольников

· Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически ослабленных, а также у робких и стеснительных детей.

· Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, "заглатывает" конец слова или фразы.

· Неумелое распределение дыхания во фразе. Ребенок вдыхает в середине слова: *мы с папой пой – (вдох) – дем в парк.*

· Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с "захлебыванием".

· Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

· Слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

Хронические заболевания (гаймориты) могут приводить к слабому дыханию.

## Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе:

Возраст ребенка	Количество слов на выдохе в норме	Длительность занятия по формированию речевого дыхания
2-3 года	2-3 слова	2-3 минуты
3-4 года	3-5 слов	3-4 минуты
4-6 лет	4-6 слов	4-6 минут
6-7 лет	5-7 слов	5-7 минут

### **Основные моменты правильного речевого дыхания:**

- Короткий сильный вдох через нос, плечи не поднимаем.
- Выдох плавный и длительный, без толчков. Губы складываются трубочкой. Чтобы малышу было понятнее, нужно показательно выдохнуть, пропев звук «О».
- Помните: выдох выполняется через рот, а не через нос! Обязательно проконтролируйте этот момент.
- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха - пауза 2-3 секунды.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).

## Игры для развития дыхания

### «Буря в стакане»

Налейте полстакана воды и опустите туда соломинку. «Если дуть в соломинку, в стакане начнётся буря! Попробуй сам».

### «Листопад»

Положите на книгу или жёсткую папку сухие листья. Можно использовать лавровый лист. Держите их над столом на уровне губ ребёнка. «Давай устроим листопад! Медленно дуй на листики, чтобы они падали на стол».

### «Кораблик»

Предложите ребёнку подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

### «Катись, карандаш!»

Положите на стол карандаш, а затем с силой на него подуйте, чтобы он укатился как можно дальше.

### «Накачай шину»

Предложите ребёнку накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с».

### «Каша»

Сделать вдох через нос, на выдохе произнеси слово «пых».

### «Трубач»

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту».

Хорошо развитое речевое дыхание способствует тому, что дети могут правильно произносить звуки, говорить не торопясь, отчетливо, выразительно, выдерживать необходимые паузы при произнесении длинных предложений, договаривать фразу до конца.

**МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ  
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

**ОКАЗАНИЕ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ  
РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ) ПО РАЗЛИЧНЫМ  
ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ**

**РЕЖИМ РАБОТЫ  
КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

**ПН-ПТ 7.00-18.00**

**СБ-ВС 9.00-18.00** индивидуально, по согласованию с получателем услуги  
по телефону: **8 (917) 245-09-51**  
звонки, смс (WhatsApp, Telegram)

телефон: **8 (8552) 58-90-23**  
e-mail: [balkishrip@mail.ru](mailto:balkishrip@mail.ru)  
сайт [grandbalkish.ru](http://grandbalkish.ru)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ



МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №95 «БАЛКЫШ»

**ПРОЕКТ СТАРТ**

(Содружество Талантливых Активных  
Родителей Творцов)

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**



**Речевое дыхание – основа  
правильной речи**

Ольга Николаевна Песигина,  
учитель-логопед МАДОУ  
«Детский сад №95 «Балкыш»