

*Писаревская Алина Николаевна, учитель-логопед  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
Центра развития ребёнка-детского сада №7 «Ромашка»  
города Новоалтайска Алтайского края*

**«Дыхательные тренажёры» для развития силы и длительности выдоха»**

*«Физическая мощь человека, жизненные его проявления, зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания. Управляя дыханием, мы управляем всем телом».*

Ни для кого, ни секрет, что речевое дыхание играет одну из важных ролей в процессе речи. Слабый речевой выдох у ребенка обязательно скажется на качестве звукопроизношения и речи в целом. Ребенок будет говорить неразборчиво, слова будут проговариваться не полностью, тихо или слишком громко. Речевое дыхание называют фундаментом формирования устной речи.

Для речевого дыхания необходимо большее количество воздуха. А при обычном дыхании вдох и выдох одинаковы по времени. Речевое дыхание - управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели общения. Чем дальше от нас человек, которому надо что-либо сказать, тем громче мы говорим, тем сильнее выдох осуществляем.

Правильное дыхание – короткий глубокий вдох и плавный экономичный выдох. В речевом выдохе важно все:




- ✓ Правильное диафрагмальное дыхание, для которого необходима тренировка нормализации дыхания и увеличение объема вдоха;
- ✓ Ротовой выдох, для которого важен спокойный короткий вдох и плавный удлиненный выдох;
- ✓ Экономичный выдох в процессе звукопроизношения.

В логопедии существуют специальные методики, направленные на тренировку дыхания, чередования вдохов-выдохов. Упражнения проводятся в игровой форме для того, чтобы детям было интересно.

У детей, с которыми работаю, наглядно видно нарушение ритма дыхания, вдох и выдох слабые из-за слабого мышечного корсета, при выдохе включаются в работу щеки, выпадает изо рта язык. Детям трудно на одном выдохе произносить длинные фразы.

В этой связи актуальной стала организация «Речевой игротеки», включающей приобретённые и самостоятельно изготовленные с помощью родителей «дыхательные тренажёры»:

«Солнышко»	 <p>Необходимо подуть через трубочку на крутящееся солнышко</p>
«Разгони квадратики»	 <p>Дуем через трубочку на нарезанные из цветной бумаги квадратики</p>
«Аэробол»	 <p>На выдохе держим шарики в воздухе как можно дольше</p>
«Подуй на воду»	 <p>Раздувая окрашенную краской воду, необходимо увидеть картинку, которая спрятана внизу и назвать ее</p>
«Дуем на пуговку»	 <p>Пуговица подвешана на шнурке, её необходимо сдуть, сделав губы трубочкой</p>
«Порхающая бабочка»	 <p>Сдуть бабочку с цветка</p>

«Осенние листочки»	 <p data-bbox="868 405 1437 432">Дуем на листочки, подвешенные на ниточки</p>
«Сдуй снежинку»	 <p data-bbox="868 651 1485 719">Сдуваем ватку с ладошки, сделав губы трубочкой</p>
«Зайчик»	 <p data-bbox="868 927 1485 1016">Надуваем зайчика, сделанного из медицинской перчатки и надетого на пластиковый или бумажный стакан, через трубочку</p>

Развитие у ребенка речевого дыхания, начинаю с формирования сильного плавного ротового выдоха. Речевые игры организую в процессе подгрупповой и индивидуальной работы. При проведении «Речевой игротеки» помещение проветриваю каждые 3-5 минут; слежу за количеством повторов, чтобы не превышало 3-5 раз и длительностью воздушной струи, чтобы не превышала 10 секунд во избежание головокружения и слежу за чередованием дыхательных упражнений с другими упражнениями. Побуждаю ребёнка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно, делать каждый вдох и выдох осознанно.

Полученные результаты:

- Детям очень нравится играть с «дыхательными тренажёрами». У них улучшается настроение, появляется мотивация сделать лучше, чем кто-либо. Дети сами напоминают о необходимости поиграть.
- Использование «дыхательных тренажеров» вызывало у детей положительные эмоции, повысило интерес и мотивацию к дыхательной гимнастике.
- Большая часть детей группы на одном выдохе плавно произносят длинные фразы
- У многих детей увеличилась сила и направленность воздушной струи
- Дети научились контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно, делать каждый вдох и выдох осознанно

- В речи появились такие сложные звуки, как сонорные, шипящие, свистящие.
- Усилилась громкость голоса, интонационная окрасенность речи.
- Научились дышать глубже, речь стала более разборчивой, чёткой

#### Список использованных источников:

1. Развитие речевого дыхания у дошкольников. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2021/01/31/doklad-na-seminar-razvitie-rechevogo-dyhaniya-u-doshkolnikov>
2. Развитие речевого дыхания у дошкольников. – URL: <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/razvitie-rechevogo-dyhaniya-u->
3. Упражнения для формирования правильного речевого дыхания у дошкольников. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/formirovanie-pravilnogo-rechevogo-dyhaniya-u-doshkolnikov-1384644.html>

The screenshot displays the TEXT.RU website interface. At the top, there are navigation links for 'Блог', 'Новости', 'Служба поддержки', 'Инструкции', 'Финансы (0,00Р)', and 'EN'. The main content area is divided into three colored boxes: a green box for 'Проверка уникальности' (Uniqueness check) showing 93.62% and 5% non-unique fragments; a pink box for 'Проверка орфографии' (Orthography check) showing 12 errors; and a yellow box for 'SEO-анализ текста' (SEO text analysis) showing 3708 symbols, 51% readability, 3211 characters without errors, 11% water, and 488 words. Below these boxes is a large text block with a 'Подсвечено: Неуникальные фрагменты' (Highlighted: Non-unique fragments) label. On the right side, there is a grey box with the text 'Вы можете повысить уникальность текста на нашей Бирже рерайтинга.' (You can increase the uniqueness of the text on our Rerating Exchange.) and a green button 'Повысить уникальность' (Increase uniqueness). At the bottom right, there is a 'Версии текста:' (Text versions) section showing a table with columns for 'Уникальность' (Uniqueness), 'Орфография' (Orthography), 'Всего символов' (Total symbols), 'Заспамленность' (Spamming), 'Без пробелов' (Without spaces), and 'Вода' (Water). The table shows values: 93%, 12, 3708, 51%, 3211, and 11% respectively. At the very bottom, there is a Windows activation watermark: 'Активация Windows. Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".' (Windows activation. To activate Windows, go to the "Settings" section.)