

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КРАСНОДАР  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 72»

**Консультация:  
«Использование речевых игр для  
улучшения дикции и постановки  
дыхания».**



Учитель-логопед: Штефан Я.В.

Февраль  
2024 год

Отчетливо произносить все звуки - невероятно сложная задача. Малыш постепенно тренирует свой язык, губы, легкие, голосовые связки. Ведь только языком (его кончиком, спинкой, боковыми краями, корнем) мы совершаем больше тридцати движений, которые дают различные акустические эффекты. Не так-то просто крохе справиться с такой задачей.

Речь – это сложный процесс, в котором задействованы различные органы. Игры, улучшающие дикцию и дыхание помогают тренировать мышцы артикуляционного и дыхательного аппарата, в результате чего развитие речи происходит быстрее и у ребенка вырабатывается правильное произношение. Существуют различные комплексы упражнений и игр. Одни направлены на общее речевое развитие, другие помогают справиться с проблемами дикции и дыхания. Правильно подобрать комплекс упражнений и игр поможет логопед. Осмотрев малыша и пообщавшись с ним, он подберет индивидуальную программу занятий. В случае сильного отставания в формировании разговорных навыков логопед может порекомендовать родителям обратиться и к врачу-неврологу, так как проблемы в речевом развитии могут быть связаны с серьезными заболеваниями.

Существуют упражнения, разработанные для вызывания активной речи, и если дети здоровы, то воспитатель может заниматься с ними в группе. Хотя консультация у логопеда все равно будет полезна: возможно, нужна особая программа. Упражнения тренируют определенные мышцы и помогают малышу начать активно разговаривать. Они развивают подвижность и ловкость артикуляционного аппарата: языка; щек; губ; уздечки, а также научат ребёнка правильному диафрагмальному дыханию.

Диафрагма – это большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости. Когда диафрагма приходит в движение, она напирает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперед (при вдохе) и вдавливаясь, заставляя легкие выбрасывать воздух (при выдохе). Грудь при этом не должна подниматься. При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако доля ее участия разная.

Дыхание в процессе речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. В ходе речевого развития вырабатывается специфический «речевой» механизм дыхания, следовательно, вырабатываются и специфические «речевые» движения диафрагмы. В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3 – 6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций, т.е. на ранней стадии речевого онтогенеза идет диффузная отработка координации фонаторно дыхательных механизмов, лежащих в основе устной речи.

В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У здоровых детей в 4 – 6 летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования. У детей без речевой патологии к пяти годам наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания, хотя нередко (после бега, при волнении, в разговоре со взрослым и т.д.) они могут дышать всей грудью, даже поднимая плечи. Простые речевые задачи реализуются ими на фоне сформированного речевого выдоха. В процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех – четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания.

Усложнение речевой задачи детьми 5 – 6 лет в виде четырех-, пяти – и шестисловных фраз с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания. Усложнение содержания высказывания как в семантическом, так и в лексико-грамматическом плане разрушает речевой выдох: появляются дополнительные вдохи, задержки дыхания, т.е. высказывание прерывается и, соответственно, не имеет интонационной завершенности.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Артикуляционная гимнастика, как один из видов игр для улучшения дикции и дыхания детей должна быть красочной и интересной. Если упражнения подаются в форме игры, маленькие непоседы будут заниматься с удовольствием и быстрее освоят тонкости мира звуков. Хорошо при этом усиливать словесные описания визуальными образами, приготовив красочные картинки с изображениями для каждого упражнения. Что еще нужно учитывать: ребенок не видит своего языка, и поэтому ему тяжело понять требования взрослых, если что-то идет не так. Поэтому хорошо, если на первых порах упражнения они выполняют перед зеркалом и видят положение губ и языка.

В начале занятий нужно предложить детям выполнить несколько упражнений, а остальные добавлять постепенно, не больше одного нового упражнения за одно занятие. Если существуют проблемы в выполнении старых, то новые упражнения вводить не следует. Лучше дать ребенку освоиться и

чувствовать, что у него все получается.

Чередуйте статичные и динамичные упражнения, тогда детям будет не скучно. Сопровождайте объяснения элементами сказок или рассказов о животных. Например, при упражнении «Хоботок», можно рассказывать, что дети изображают маленьких слонят, которые учатся вытягивать свои хоботы. Дети в возрасте 4-7 лет уже больше подготовлены для занятий, поэтому их продолжительность увеличивается. Артикуляционная гимнастика и дыхательные упражнения для детей могут длиться 15-20 минут. Этого будет достаточно для развития соответствующих мышц, а ребенок не успеет за это время устать. Упражнения можно выполнять в любой последовательности, но лучше начинать с упражнений для губ, а дыхательные упражнения делать после артикуляционных. Одно упражнение должно длиться около 5-10 секунд или повторяться 5-7 раз.

Все упражнения для развития артикуляционного аппарата направлены на решение трех задач и, соответственно, делятся на три группы.

Развитие подвижности языка (умение делать язык широким и узким, удерживать широкий язык за нижними резцами, поднимать за верхние зубы, отодвигать его назад и вглубь рта).

Развитие достаточной подвижности губ (умение вытягивать их вперед, округлять, растягивать в улыбку, образовывать нижней губой щель с передними верхними зубами).

Развитие умения удерживать нижнюю челюсть в определенном положении, что важно для произношения звуков. Если с ребенком занимается логопед, он подберет те упражнения, которые необходимы для постановки конкретного звука. Если вы занимаетесь с малышом самостоятельно, просто для развития его речевого аппарата и профилактики речевых проблем, то нужно помнить следующее: с ребенком, у которого язык малоподвижен (во рту "каша" или ребенок вообще не говорит) надо начинать занятия со статических упражнений (где язычок не выполняет постоянные движения, а лишь занимает то или иное положение) и переходить к динамическим лишь тогда, когда малыш освоит первый этап. Упражнения для губ можно делать в любом случае.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди;

- плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

Вначале дыхательные упражнения направлены только на координацию ротового и носового дыхания при активном участии диафрагмы. Это беззвучные дыхательные упражнения. Есть множество вариантов упражнений для координации носового и ротового вдоха и выдоха, все они сводятся к системе Ипполитовой Ф.А. Последовательность работы:

- вдох осуществляется через нос, выдох то же через нос;

- вдох осуществляется через рот, выдох через нос;

- вдох осуществляется через нос, выдох через рот;

- вдох осуществляется через рот, выдох тоже через рот.

Помимо дифференциации носового и ротового выдоха добавляются упражнения на поддувание и выработку целенаправленной воздушной струи. Все эти упражнения имеют целью научить ребенка управлять своим вдохом и выдохом. Они в конце концов сводятся к естественному дыханию при говорении – вдох носом, выдох – ртом.

Упражнения на развитие диафрагмального дыхания формируют навык фонационного дыхания. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т.е. на выдохе дети учатся произносить те или иные звуки. Например, вдох носом, после чего спокойно произнести: о \_\_\_ х \_\_\_ или а \_\_\_ х \_\_\_, выпуская воздух через рот.

Затем постепенно фонационные упражнения усложняются. На одном выдохе требуется произнести звук с остановкой и без: с\_с\_с\_с\_ \_\_\_. Или на одном выдохе произнести сочетание согласных: кс \_\_\_, ф\_с\_ш\_.

Дыхательные упражнения проводятся как под музыку, так и без нее. Они сочетаются с движениями рук: вверх-вниз, вверх- в стороны, вверх- на пояс; туловища: повороты вправо – влево, наклоны в стороны, вперед; головы: наклоны к плечам, на грудь, круговые повороты. По мере закрепления навыка фонационного дыхания формируется и правильное речевое дыхание, которое в свою очередь обеспечивает нормальное голосообразование. С произнесения на длительном выдохе гласных и согласных звуков начинается работа над силой и высотой голоса. И в то же время идет отработка элементов слов, что является предпосылкой чистого произношения звуков.

Дети с плохо развитым речевым аппаратом и слабым, не развитым речевым дыханием не будут демонстрировать головокружительные успехи. Им упражнения даются тяжело, и обязанность педагога не отступать, несмотря на неудачи. При этом нельзя показывать детям свое недовольство. Будьте с ребенком ласковы и терпеливы, ведите себя спокойно. То, что взрослый человек воспринимает, как норму для маленького человечка – целый новый мир, на его освоение нужно время. Терпение будет обязательно вознаграждено и малыши порадуют вас правильной дикцией.