

# Советы Родителям «Профилактика нарушений звуковой культуры речи и речевого дыхания»

Звуковая культура речи является важным аспектом развития ребенка, который влияет на его коммуникацию и социальную адаптацию. Проблема нарушений звуковой культуры речи и речевого дыхания становится все более актуальной, так как она затрагивает не только индивидуальные особенности детей, но и их взаимодействие с окружающим миром. В условиях современного общества, где коммуникация играет ключевую роль, важно уделять внимание профилактике речевых нарушений, что требует активного участия родителей.

Необходимо знать требования, которые нужно предъявлять к речи ребенка. Не следует в начальный период развития речи перегружать ребенка усвоением трудных для произношения и малопонятных слов, заучиванием стихов и песен, не соответствующих возрасту. Окружающие ребенка люди своей плавной, четкой по артикуляции и построению фразы спокойной речью побуждают его к такому подражанию оформлению речевого высказывания. Социально-психологическая среда должна быть для ребенка специально организована в целях стабилизации его эмоционального состояния. Помочь становлению нормальной речи можно, разучивая с ребенком короткие ритмичные стихи и песни, сопровождая движениями, совершаемые в определенном темпе (например, при маршировке). Большое значение для развития речи имеет сенсорное воспитание и развитие игровой деятельности. Формирование речевой функции должно осуществляться параллельно с изучением окружающей среды. Включение дидактических игр способствует сенсорному развитию ребенка, формирует понятия, развивает способность обучаться, совершенствует слуховое внимание, речевую артикуляцию и речь в целом. Обучение детей различать звуки ведет к развитию как внимания к звуковой стороне речи, так и слуховой памяти.



Важной частью речи является дыхание. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно, то есть происходит неосознанно. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый, осознанный процесс. Дыхательная система ребёнка-дошкольника еще не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, задействующих как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат.

## **Польза дыхательных упражнений:**

- они укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей;
- способствуют выравниванию осанки;
- насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу;
- это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы;
- при правильном дыхании повышается иммунитет;
- формируют навыки речевого дыхания, которое является важным условием корректного образования звуков, их артикуляции и выразительного интонирования.

## Рекомендации по проведению гимнастики.

■ Прежде чем приступить к занятиям, нужно хорошо проветрить помещение. Голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению.

■ Выполнять упражнения следует в расслабленном состоянии.

■ Вдох делается только через нос.

■ После каждого упражнения не забывайте делать перерыв.



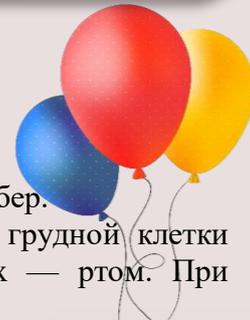
## ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

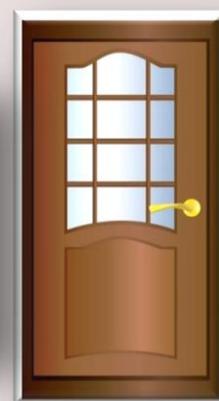
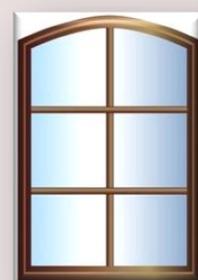
Упражнение выполняем 6-10 раз.



## Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.



## Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик- так». Выполняем 10-12 раз.



## Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.



## Упражнение «Футбол»

Выполнение. Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота — два кубика или карандаша. Предложить ребенку дуть на «мяч» так, чтобы «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками (карандашами).

## Упражнение «Пузыри»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Делаем вдох, затем, используя коктейльную трубочку и мыльный раствор, выдуваем.

Идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Всё зависит от вашего с ребенком энтузиазма и желания.

Играйте вместе и с удовольствием! Любите своих детей!

