

Учимся правильно дышать

09.10.2025г.

Умеем ли мы правильно дышать? «А как же?» — ответите вы. Мы дышим постоянно, непрерывно, дыхание жизненно необходимо человеку.

Но здесь мы говорим о дыхании физиологическом, как обязательном признаке живого организма.

Но есть ещё дыхание речевое, которое появляется в момент говорения, когда на выдохе возникает звук, а звуки соединяются в речевой поток.

Понять это можно, проделав маленький эксперимент: приблизьте ко рту ладонь и произнесите звук «Б» или «П». Вы почувствуете, как воздушная струя коснулась вашей ладони. Следовательно, **на выдохе рождается звук**; из нескольких звуков — **слово**, а далее — **фраза** (из нескольких слов).

И всё это может быть произнесено отчётливо или неясно, тихо или громко, «с выражением» или «бесцветно».

Как вы поняли, от **речевого дыхания** зависят **и громкость, и чистота, и выразительность** звучащей речи. А поэтому, необходимо научиться **управлять речевым дыханием**.

Послушайте, как дышит ваш ребёнок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым. Ведь для того чтобы можно было произнести развёрнутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть плавным, достаточно продолжительным выдохом через рот.

При обыкновенном физиологическом дыхании вдох и выдох чередуются непрерывно, выдох равен вдоху. Речевое же дыхание предполагает паузу между вдохом и выдохом и удлинение выдоха.

Для тренировки речевого дыхания рекомендуем приведённые ниже упражнения, которые помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками). Затем усложните задание: во время выдоха язык пусть лежит на нижней губе.

Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное повторение таких упражнений может привести к головокружению.

Футбол

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота — два кубика или карандаша. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.

Снегопад

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно сдует её.

Кораблик

Взрослый и ребёнок вместе делают из бумаги кораблик. Кораблик опускают в таз с водой. Таз должен стоять так, чтобы ребёнку было удобно дуть на кораблик. Взрослый объясняет, что для того, чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно и длительно. Ребёнок двигает кораблик с помощью сильного выдоха.

Шторм в стакане

Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

Одуванчик

Упражнение проводится на улице во время цветения одуванчиков. Взрослый предлагает ребёнку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Следите за правильностью выдоха!

Бабочка

Вырезать из бумаги одну или несколько бабочек. К каждой бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы бабочки висели на уровне лица ребёнка. Затем взрослый предлагает малышу подуть на бабочку, «чтобы она полетела». Ребёнок делает длительный плавный выдох.