

## Розвиток мовного дихання у дошкільнят

Дихання - енергетична основа звучної мови. Від розвитку мовного дихання багато в чому залежить формування у дитини зв'язного мовлення, а саме правильна звуковимова, здатність підтримувати нормальну гучність мови, її плавність і інтонаційна виразність. Приділяючи увагу постановці правильного мовного дихання малюка в ранньому дитинстві, можна уникнути багатьох мовних порушень в майбутньому.

Найважливіші умови правильного мовлення - це тривалий видих, чітка і ненапружена артикуляція.

Щоб навчити дитину володіти голосом, треба перш за все навчити її правильно дихати: і та й інша функції виконуються одними і тими ж органами.

### Особливості мовного дихання у дошкільнят

Мовне дихання у дітей дошкільного віку відрізняється від дихання дорослих людей і має свої особливості:

- Недостатній розвиток дихального апарату. Якщо вдих і видих слабкі, то мова дитини буде звучати тихо і нерозбірливо. Іноді через брак повітря діти не домовляють фрази до кінця. Бувають випадки, коли малюк намагається встигнути вимовити всю фразу на вдиху, тому говорить швидко і не дотримується логічних пауз. Слабкий розвиток дихального апарату може бути пов'язано з наявністю у дитини хронічних захворювань дихальних шляхів, таких як синусити і гайморити, а також малорухливим способом життя.
- Нераціональний розподіл повітря, що видихається. У дітей, які недавно навчилися говорити, часто запас повітря закінчується на першому складі, тому кінець слова або фрази вони вимовляють значно тихіше або зовсім «проковтують».
- Невміння розподілити дихання за словами. Щоб заповнити запас повітря, дитині доводиться брати паузу, під час якої він може забути, про що він хотів сказати.
- Через неправильно видих повітря можуть спотворюватися звуки мови.

### Що якщо мовне дихання сформовано погано?

Неправильне мовне дихання, це коли вдих великий, а видих маленький, або коли оточуючі помічають забір повітря.

*У дитини спостерігається:*

- проковтування закінчення слова;
- домовляння довгої фрази пошепки;
- дитина робить вдих в середині слова;
- прискорений темп мови;
- недотримання логічних пауз.

### Причини

Головними причинами є слабо розвинений дихальний апарат, а внаслідок цього нераціональний витрата повітря, що видихається.

Це може бути із-за:

- фізичного стану;
- хронічних захворювань дихальних шляхів;
- малорухливий спосіб життя.

### Як правильно дихати

При виконанні вправ намагатися дихати необхідно через ніс, діафрагмовим диханням.

*Діафрагмальне дихання* - це таке дихання, при якому вдих і видих відбуваються за участю діафрагми і міжреберних м'язів. Активна нижня, сама ємна частина легких. Верхні відділи грудної клітини, а так само плечі практично залишаються нерухомими.

Щоб пояснити дитині, як правильно дихати, запропонуйте йому зробити кілька вправ.

#### 1. Вправи для положення лежачи «По хвилях»

Дитина лягає на спину, на живіт йому кладемо іграшку (найкраще м'яку). При вдиху носом живіт «надувається», іграшка піднімається. Видих ротом, живіт «здувається», іграшка опускається. Нехай малюк уявить, що іграшка плаває по хвилях.

#### 2. Вправа виконується з положення сидячи «Великі бегемотики»

Дитина сідає на стілець, руки кладе на живіт. На вдиху живіт «надувається», на «видиху» опускається.

### Правила та поради з проведення вправ

- вправи виконуються по 3-5 хвилин (в залежності від віку), так як можуть викликати запаморочення;
- приміщення, де проводяться ігри має бути добре провітрюваним, а краще взагалі на свіжому повітрі;
- вправи та ігри потрібно проводити до прийому їжі або через 2 години після;
- контролюйте правильність дихання, від цього залежить результат;
- заняття повинні проходити регулярно;
- ігри та вправи повинні відповідати віку.

### Вправи для розвитку мовного дихання:

- «Квіточка» – вдихнути і затримати дихання – «понюхати квіточку».
- «Сніжинки літають», коли малюк здуває легкі шматочки вати з долоні.
- «Листопад, листопад, листя жовті летять». З кольорового паперу вирізаються різноманітні листя, вправа виконується аналогічно.
- «Хустинка» - подути на кольорову носову хустинку.
- «Повітряна кулька», яка підвішується на рівні обличчя дитини. Вона намагається подути так, щоб кулька злетіла.
- «Покатай олівець» - вдихнути через ніс і, видихаючи через рот, прокатати олівець по столу.
- «Метелики літають», «Дощик кольоровий», готуються і виконуються приблизно однаково. З тонкого кольорового паперу або тканини вирізаються легкі фігурки і підвішуються на олівець. Дитина тримає іграшку біля губ і намагається, щоб за допомогою видиху «метелики» розлетілися.