

Роль дыхательной гимнастики в развитии речи детей

Говорящий человек считает свою способность разговаривать совершенно естественной, не задумываясь о том, что в этом процессе участвует сразу несколько важных систем человеческого организма. Дыхательная система обеспечивает образование и развитие звуков речи, которые впоследствии преобразуются в произносимые человеком слова.

Именно поэтому родители должны уделить большое внимание постановке правильного речевого дыхания у детей, которые только начинают разговаривать. Это поможет избежать многих проблем с нарушениями речи в дальнейшем.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы.

Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы. Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Формирование речевого дыхания зависит от правильного функционирования **физиологического дыхания**. Оно отличается от речевого тем, что в процессе высказывания после вдоха, который чаще всего осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох (при физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза). Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами. Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту произвольно.

Особенности физиологического дыхания детей с речевыми нарушениями:

- дыхание поверхностное, верхнегрудного типа;
 - ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
 - объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, речевое дыхание у таких детей развивается патологически.

Особенности речевого дыхания детей с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
 - слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
 - неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);

- неправильное распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (например, *мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять*);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
 - слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.
- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

Различают три способа дыхания:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Правильно сформированное речевое дыхание у детей, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- коррекционно-развивающую деятельность проводить до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
 - необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя
- достаточно трех-пяти повторений.

Этапы дыхательной гимнастики

1. Работа над **коротким вдохом и длительным речевым выдохом**

начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания (обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике):

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).
- Вдох ртом – выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

- Надувать резиновые игрушки и шарики.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, длительным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

- «Понюхать цветок»
- Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

2. Формирование целенаправленной воздушной струи

Вырабатываем сильный плавный удлиненный выдох. Эти упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков:

- Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Упражнение «Загнать мяч в ворота»:
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке
- Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уток, корабликов, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку.

3. Формирование диафрагмального дыхания

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить лодочку из бумаги и наблюдать, как она

качается по «волнам». Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее (упражнение «Удержи игрушку»). Дети, лёжа на ковре, глубоко вдыхают — при этом животик надувается, затем выдыхают — животик втягивается).

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеющим простудными заболеваниями.

4. Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма.

Начинать с пропевания гласных звуков:

- На выдохе один звук (а, у, о)
- На выдохе два звука (ау, уа)
- Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.

Игры для дыхательной гимнастики

Развиваем силу и длительность выдоха Цветной дождик

Закрепите на подвешенной горизонтально нити несколько разноцветных лоскутков ткани, или ёлочного дождика, или ленточек серпантина. Повесьте нить перед лицом ребёнка, на расстоянии 10-15 см.

Предложите ему подуть на висящие разноцветные ленточки. Затем усложните задание, предложив, в процессе выдоха подвинуть ленточку определённого цвета дальше, чем остальные.

При этом важно следить, чтобы ребенок стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.

Игры, подобные этому упражнению придумать легко: можно дуть на кораблики, запущенные в ёмкости с водой или ванне, можно сдувать со стола кусочки ваты («снежинки»), устраивая соревнование, какая снежинка первая пролетит заданное расстояние.

Карандаши-спортсмены

Положите на столе два карандаша разного цвета. Обозначьте линию старта, на которой находятся карандаши, и финиш, куда должны «прибежать» карандаши в процессе марафона. Дуя на карандаш по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

Конечно, сила выдоха взрослых несоизмеримо больше, чем у ребёнка, поэтому в этом соревновании будет лучше, если взрослый немного «подыграет», выдыхая с меньшей силой. Побеждает тот карандаш, который быстрее доберётся до линии финиша.

Тренируем дыхание, используя речевой материал

После того как ребёнок научился делать глубокие плавные выдохи нужно переходить к заданиям, которые стимулируют эффективное развитие собственно речевого дыхания.

Отрабатываем произношение гласных звуков и слогов

Для этого нужно вместе с ребёнком многократно повторять произношение гласных, слогов и звукосочетаний, используя один выдох:

- Дождь закапал за окном – кап, кап, кап;

- Кукла Маша просит кушать – А-ааа, у-ууу;
- Мишка топает за шишкой – Топ, топ, топ;

Учим короткие стихи

Идеально для отработки правильного речевого дыхания подходят стишки-четверостишия А. Барто. Во время их декламации и заучивания необходимо следить за правильной координацией вдохов – выдохов, осуществляемых ребёнком в течение того времени, за которое он произносит каждую строфу.

Игры-упражнения, объединяющие комплекс дыхательной и голосовой гимнастики

Маятник

Ребёнок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, взяты в замок. Делает вдох, затем наклоняет корпус тела в сторону и на выдохе говорит: «Буммм».

Водитель Ребенок стоит прямо, ноги расставлены врозь, руки вытянуты вперёд, кулачки сжаты. Сделав вдох, малыш начинает вращать кулаки друг вокруг друга, и на выдохе говорить произносить звук «р-р-р-р», имитируя звук запускающегося двигателя.

Хлопушка

Дети стоят на коленях, их руки опущены вдоль туловища. Сделав вдох, они разводят руки в стороны, а потом, выдыхая, сводят руки и хлопают в ладоши, при этом громко сказав

«Хлоп!»

Эти упражнения необходимо делать по 4-8 раз, лучше включить их в комплекс ежедневной физической зарядки.

Нормализация речевого дыхания.

Диафрагмально-рёберное дыхание обеспечивает комфортное речевое дыхание. Тренировку диафрагмального дыхания начинать следует в положении ребенка лежа, т. к. мышцы тела расслаблены и диафрагмальное дыхание устанавливается спонтанно, автоматически.

- Упражнение № 1. Ребенок в положении лежа на спине. Одна рука находится на животе, а другая на груди. При вдохе через нос живот поднимается, при выдохе через рот живот опускается (опускается).
- Упражнение № 2. Исходное положение то же самое. Вдох–выдох осуществляется через рот. На вдох живот поднимается, а на выдох опускается.
- Упражнение № 3. Исходное положение ребенка сидя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. При вдохе надувается живот, а при выдохе опускается. Эти движения контролируются руками ребенка.
- Упражнение № 4. Исходное положение ребенка стоя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. Ребенок контролирует своими руками движения мышц живота.

Статическая дыхательная гимнастика. Для воспитания внеречевого дыхания учат быстрому вдоху и плавному, равномерному выдоху (без фонации). Выдох должен дифференцироваться по силе:

- сдуть с руки снежинку (из папиросной бумаги);
- сдуть ватку;
- подуть на султанчики;
- погреть ладошки;
- подуть на бумажную бабочку, подвешенную на нитке или сидящую на цветке;
- задуть в ворота легкие ватные шарики (мячи);

- сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);
- подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;
- подуть в дудочку, свирель, в трубу;
- извлечь звук из губной гармошки на вдохе и выдохе;
- подуть в детскую игрушку «тещин язык» и до конца расправить скрученную спиралью полую полоску бумаги;
- подуть на подбородок. Нижняя губа заводится под верхние резцы. Подуть на подбородок холодным воздухом длительно;
- сильно подуть в пузырек, горлышко которого касается нижней губы. Получается свист.

Дифференциация носового и ротового вдоха – выдоха:

1. вдох носом – выдох через рот;
2. вдох одной ноздрей – выдох другой;
3. вдох – выдох через нос;
4. вдох носом – выдох через нос;
5. вдох ртом – выдох через рот;
6. вдох через одну ноздрю – выдох через другую;
7. вдох через одну ноздрю – выдох через обе ноздри;
8. вдох через одну ноздрю – выдох через рот в положении трубочка;
9. вдох через нос – выдох через рот в положении трубочка толчками порционно.

Динамическая дыхательная гимнастика подготавливает дыхательный аппарат к фонационному (речевому дыханию), т. к. способствует расширению емкости легких. Динамические дыхательные упражнения проводят в сочетании с движениями туловища, рук, ног. Тренировка внеречевого дыхания достигается за счет изменений темпа, частоты, характера выполнения динамических упражнений. В комплекс тренировочных упражнений для воспитания правильного дыхания включают активизирующие и релаксационные упражнения.

Расслабляющие движения: подражание полету птиц; поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава, по бокам туловища; поднять руки вверх и опустить их по бокам, раскачивая расслабленными руками вперед, назад; наклонить голову вперед, расслабляя мышцы; медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот; медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен и др.

Дыхательные упражнения (традиционные) без речевого сопровождения: Поднятие на носках, руки вверх – вдох, опускаясь – выдох.

Поднимание рук над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опускание рук – выдох.

Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.

Вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.

Отведение локтей назад – вдох, поставить руки в исходное положение – выдох, руки на пояс.

Фонационная дыхательная гимнастика. Для воспитания речевого дыхания учат рационально, экономно производить выдох в процессе фонации звуков, при произнесении слов и фраз.

Предлагают длительно на одном выдохе воспроизводить различные звукоподражания. Начинают с гласных звуков и их сочетаний. Гласные звуки должны утрированно артикулироваться, а выдох должен быть длительным. Сначала произносим один гласный на одном выдохе, затем два, и увеличивая до пяти гласных звуков. Следующим

этапом можно произносить длительно согласные звуки, подражая разным животным или насекомым (ж ® жук, з ® комар и т.д.)

Речевая дыхательная гимнастика. На завершающем этапе работы над дыханием в упражнения вводятся слоги, слова, фразы, четверостишия и т. д. Целью этого этапа является распределение экономного выдоха на протяжении всего высказывания и сохранение темпо-ритмической и звуко-слоговой структуры высказывания.

1. Слоги на одном выдохе

па	по		
па	по	пу	
па	по	пу	пы
па	по	пу	пы

и другие звуко сочетания, но с правильно произносимыми звуками.

2. Слова на одном выдохе счет до 5, до 10.

дни недели
времена года
названия
месяцев

3. Фразы на одном выдохе Пословицы:

- Береги нос в большой мороз
- Без труда не вынешь и рыбку из пруда
- Любишь кататься – люби и саночки возить и т. д. Загадки:
- Без рук, без топорёнка построена избёнка. (Гнездо)
- Лежал, лежал да в реку побежал. (Снег)

4. Произнесение предложений на одном выдохе под мяч

Примечание: каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.

Меня зовут Вася (3 броска мяча). Мне пять лет (3 броска мяча).

Мою маму зовут Лена (4 броска мяча).

Моего папу зовут Николай Иванович (5 бросков).

И другие предложения, в ответ на вопросы логопеда.

5. Чтение стихотворения, сопровождая каждое слово броском мяча об пол. Труба трубит, труба поёт,

Идёт по улице народ.

Трубач трубит в трубу не зря: