

«Роль дыхательной гимнастики в формировании речевого дыхания»

Дыхание выполняет очень важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма. Кроме своей основной физиологической функции, - осуществления газообмена, - дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыхание. Речевое дыхание (диафрагмальное) - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Характер речевого нарушения у детей с общим недоразвитием речи указывает не только на низкий уровень развития фонематического восприятия, артикуляторной моторики, часто позднее начало развития речи, скудный словарный запас, аграмматизмы, дефекты произношения и фонемообразования, искажение звуконаполняемости слов, отсутствием чёткости речевого высказывания и последовательностью изложения, но и *несформированностью физиологического и речевого дыхания.*

У 80% детей с нарушением речи не сформировано речевое дыхание.

У дошкольников с речевыми нарушениями наблюдается малый объем лёгких, слабая дыхательная мускулатура, слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышной речи. Ребенок зачастую выдыхает весь запас воздуха на первом слоге, затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко не договаривает вообще, что указывает на неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Не правильно распределяет дыхание по словам, делает «паузы» в середине слов. Торопливое произнесение фраз (речь «взахлеб») без перерыва и на вдохе приводит к слабому выдоху или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струе, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков. Именно тренировки речевого дыхания помогут предотвратить, а так же исправить эти проблемы.

Различают функциональное дыхание и речевое дыхание.

Функциональное дыхание выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Процесс жизненного дыхания протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох — выдох — остановка. Сразу после нее наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаковое, вдох происходит через нос, выдох — через рот. Ритмичная смена фаз дыхания происходит произвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Речевое дыхание включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования; формирования речевых звуков, речевой мелодии. Речевое дыхание имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи. Последовательность речевого дыхания – вдох, пауза, выдох.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания:

- более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- значительным увеличением дыхательного объема;
- преимущественно ротовым типом дыхания;
- максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

Различают три типа дыхания:

- верхнереберное,
- грудное,
- груднобрюшное (оно же диафрагмально-реберное или диафрагмальное).

Ребенок сначала пользуется в речи навыками жизненного дыхания и только в процессе речевого развития, под влиянием речи окружающих у него постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания — груднобрюшной. У детей с нарушениями речи необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных коррекционных упражнений.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

- Не переутомить ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- Следить, чтобы грудь ребёнка не переполнялась воздухом;
- Чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз;
- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова; упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- С каждым занятием задания должны несколько усложняться. С коррекционно-воспитательной целью может быть использован соревновательный компонент.
- Помещение должно быть проветренным и чистым, с температурой воздуха - 20-21 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Работа по формированию правильного дыхания рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- *формирование носового вдоха и выдоха: Повторить 3-5раз.*

Легко поглаживая нос снизу вверх – вдох носом, «легко как собачка нюхает», выдох носом незаметный.



Закрывать пальцем правую ноздрю. Вдох через нос правой ноздрей, «легко как собачка нюхает» и выдох. Закрывать пальцем левую ноздрю. Вдох через нос левой ноздрей, «легко как собачка нюхает» и выдох.



Плавный выдох через нос. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.



- **формирование носового вдоха и плавного выдоха через рот:**

Вдох через нос, «легко как собачка нюхает», выдох через рот, подуть, губы вытянутая трубочкой - на цветок, снежинку, ватку, султанчик. Выдох через рот – медленный и плавный.



«Трубач». «И. п.» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдохнуть произнести «П-Ф-Ф-Ф-Ф», по окончании – вдох..



- **формирование носового вдоха и длинного, медленного, плавного выдоха через рот, с движением:**

«Сдулся шарик». И. п.- сидя, ноги вместе, поднять руки в стороны, с длительным выдохом, произнести «С-С-С-С», по окончании – вдох.



"Бабочка". На столе лежит цветок, на нем бумажная бабочка. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на цветок с бабочкой. Бабочка должна улететь с цветка.



«Рубка дров». И. п.- стоя, ноги в стороны (на ширине плеч), руки над головой сложить в замок – вдох. На выдохе наклон вперед, одновременно произнести У-Х-Х-Х! Повторить 3 раза.



- **Формирования носового вдоха и медленного плавного выдоха через рот, с постановкой диафрагмального дыхания: Повторить**

3—4 раза.

«Ветерок». Выполняется сидя или стоя. Туловище расслаблено.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;
2. Задержать дыхание на 3 секунды;
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух.



«Надуй шарик». Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить руку сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или двумя руками). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

«Гуси летят». Медленная ходьба. На вдохе – руки поднять в стороны и надуть живот, на выдохе – опустить вниз, сопровождая длительным выдохом и сократит мышцы живота! Повторять в течение 1-2 минут.

- **Обучение длительному или многократному произнесению на одном выдохе, с использованием диафрагмального дыхания:**

«Вьюга». Вьюга начинается; 1.- вдох; 2 -на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!» Вьюга разыгралась; 1. - вдох носом; 2.-на выдохе произносить громко «У-у-у-у!»; Вьюга заканчивается; 1.-вдох носом; 2.-на выдохе произносить тихо: «У-у-у-у!»

«Пчела» Исходное положение: стоя. 1.-вдох производится через нос. 2.- на выдохе продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.



«Насос». Исходное положение: стоя. 1.-согнуть руки в локтях (вдох носом) - держим насос, надуть живот; 2.-на выдохе наклоняемся вперёд, руки опускаем, «сдуваем» живот, произносим звук "С-с-с".



- **Формирование речевого выдоха для постановки звуков:**

1.«Поймаем ветерок».

Подуть с нижней губы на нос.

Подуть с верхней губы на подбородок.



Подуть на язык, лежащий «Лопаточкой». Подуть с «Чашечки» на нос.



3.«Желобок». Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку.



Вывод: Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

1. Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков.

2. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе.
3. Выработать четкую и внятную речь.
4. Достичь координации дыхания, речи и движений.
5. Повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

Литература:

1. Козлянинова И.П., Чарели Э.М. Тайны нашего голоса — Екатеринбург, Диамант, 1992,
2. Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. — М, Просвещение, 1973,
3. Крупенчук О.И. Интерактивная артикуляционная гимнастика — М, Литера , 2014.