

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Подготовила

Лощенкова Вера Окавна,

учитель-логопед

МБОУ «СОШ № 34» г. Бийска

Основные направления логопедической работы по коррекции нарушений речи у дошкольников включают в себя:

1. Нормализация мышечного тонуса и развитие движений органов артикуляционного аппарата, моторики в целом.

2. Развитие дыхательной функции, а также силы, модуляции и выразительности голоса.

3. Коррекция фонетической стороны речи.

4. Развитие сенсорных и высших психических функций как основы речи.

5. Развитие словарного запаса и грамматического строя речи. Развитие устной речи, речевого дыхания, формирование просодической стороны высказывания[1].

Перечисленные направления работы не являются строго последовательными, а реализуются в различных сочетаниях, иногда одновременно.

В данной консультации нам хотелось бы уделить внимание развитию дыхательной функции, так как в своей работе мы сталкиваемся с тем, что очень часто бывает сложно объяснить ребенку, как необходимо правильно дышать.

Речевое дыхание отличается от физиологического тем, что перед началом речи в норме делается быстрый и более глубокий вдох. Все звуки произносятся на выдохе. Для нормально звучащей речи характерно рациональное использование воздушной струи на выдохе. У детей с дизартрией физиологическое дыхание, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, неустойчивого ритма, который легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у них ниже возрастной нормы. У детей отмечаются недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речи, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных

слов происходит в разных фазах дыхания — как на вдохе, так и на выдохе. Дети с нарушениями речи, в большинстве своем, испытывают затруднения в произвольной регуляции речевого дыхания, и в дальнейшем практически не могут контролировать фонационный выдох и плавную голосоподачу.

На этапе развития дыхательной функции применяют различные комплексы дыхательной гимнастики, голосовые и фонопедические упражнения, которые позволяют увеличить объем выдыхаемого воздуха, развить фонационный выдох и голосоведение.

В современной логопедии для развития дыхательной функции предлагаются различные логопедические технологии, игры, упражнения, которые предлагается включать в подгрупповые и индивидуальные занятия в дошкольном образовательном учреждении.

В методическом пособии А.А. Гуськовой «Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет» также предлагаются различные упражнения и игры. Автором, предлагается проводить работу по формированию правильного дыхания в определенной последовательности:

- ◆ Развитие груднобрюшного типа дыхания.
- ◆ Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.
- ◆ Формирование таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность:
 - добиваться умения длительно или многократно произносить звук на одном выдохе;
 - на одном выдохе произносить 3—4 слога;
 - правильно произносить фразу из 2—3 слов;
 - слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 4 слов;
 - слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 5—6 слов;
 - слитно, на одном выдохе, произносить 1—2 стихотворные фразы;
 - сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов.

На первоначальном этапе нам хотелось бы предложить вам первый комплекс упражнений, выполняя который, ребенок учится управлять органами дыхания. При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать правила:

- не переутомлять ребенка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;
- чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;

— движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении, до еды.

Цели:

- активизировать мускулатуру шеи, наружные и внутренние мышцы гортани;
- укреплять мышцы брюшной полости;
- осуществлять вентиляцию легких для подготовки голосового аппарата к фонации.

1-й комплекс

Дышим попеременно

И.п.: стоя (сидя на стуле). 1 — вдох и выдох через нос; 2 — вдох через нос, выдох через рот; 3 — вдох через рот, выдох через нос; 4 — вдох и выдох через левую половину носа, затем через правую (попеременно); 5 вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно); 6 — вдох через нос, удлинённый выдох через нос с усилением в конце; 7 — вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы; 8 — вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).

Послушаем свое дыхание

И.п.: стоя (сидя, лежа). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;
- какое дыхание: поверхностное или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (паузой);
- дыхание тихое, неслышное или шумное.

Дышим тихо, спокойно и плавно

И.п.: стоя (сидя, лежа). Если сидя, спина ровная, глаза закрыты. 1 — медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто, сколько сможет; 2 — плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.

Подыши одной ноздрей

И.п.: сидя (стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено). 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки; 2 — левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох; 3 — как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки — через правую ноздрю делать тихий продолжительный

выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3—4 раза.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. 1 — ладони лежат на животе; 2 — медленный плавный вдох, без каких-либо усилий живот медленно поднимается вверх и раздувается, как воздушный шар; 3 — медленный плавный выдох, живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх

И.п.: лежа (сидя, стоя). 1 — одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах; 2 — выполнить вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4—8 раз.

Ветер

И.п.: лежа (сидя, стоя). Туловище расслаблено. 1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3—4 раза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет М.: ТЦ Сфера 2011
2. Полякова М.А. Самоучитель по логопедии М.:Лого Эйдос , 2017-160 с.