

Речевое дыхание как основа правильного звукопроизношения.

Учитель-логопед: Коклягина Т.Ю.

*Дыхание – основа жизни. Правильное дыхание – основа здоровья и долголетия.
К.С. Станиславский.*

У детей дошкольного возраста дыхание несовершенно. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох, что отрицательно влияет на развитие речи детей. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз и не договаривают слова.

Физиологическое дыхание непроизвольно, т. е. не зависит от воли человека. Оно протекает рефлекторно и сопряжено с самим понятием «жизнь». Дыхание, кроме того, представляет собой основу процесса образования речи.

Речевое дыхание — это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны и непрерывны, поэтому необходимо выработать в процессе занятий плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование. – Речевое дыхание дает возможность человеку выполнять короткий, глубокий вдох, и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звуко сочетаний.

Различают 3 типа дыхания, в зависимости от той области, где происходит основное мышечное движение, расширяющее и сжимающие легкие:

- * Верхнерёберное;
- * Грудное;
- * Грудобрюшное (оно же диафрагмально-рёберное - правильное).

Наиболее полезным для речевого процесса является **диафрагмально-рёберный** тип дыхания. При нём работают межрёберные мышцы, диафрагма, косые мышцы живота. Этот тип дыхания называют ещё **фонационным**. Этот тип дыхания помогает клеткам насыщаться кислородом и питать все части нашего организма, а это значит сохранить и приумножить здоровье. Правильное дыхание является основой здоровьесбережения.

Особенности физиологического дыхания у детей с речевыми нарушениями:

- Дыхание поверхностное(грудное, частое);
- Ритм неустойчив, легко нарушаем при физической нагрузке;
- Недостаточный объём вдыхаемого воздуха перед началом речи;
- Укороченный и нерационально используемый речевой выдох;
- Произнесение отдельных слов – происходит, как на выдохе, так и на вдохе;
- Неправильный толчкообразный вдох (то громкая, то тихая речь);
- Торопливое произнесение фраз на вдохе (речь с захлёбыванием).

Задачи работы над дыханием:

- * Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания;
- * Выбатывать более глубокий вдох и более длительный выдох;
- * Развивать фонационный (озвученный) выдох;
- * Развивать речевое дыхание;
- * Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

- ⇒ Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- ⇒ Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении;

- ⇒ Заниматься до еды;
- ⇒ Дозировать количество и темп проведения упражнения;
- ⇒ Плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- ⇒ Не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди, плеч;
- ⇒ После выдоха, перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды;
- ⇒ При формировании речевого выдоха не следует использовать для сдувания очень тяжелые предметы, лучше предпочесть перья, шарики, вату, пенопласт;
- ⇒ Важным моментом при формировании речевого выдоха исключать надувание(раздувание) щек при выдыхании воздуха через рот.

Этапы работы:

I этап. Постановка диафрагмально-рёберного типа дыхания.

II этап. Дифференциация носового и ротового дыхания.

III этап. Формирование речевого дыхания.

I этап. Постановка диафрагмально-рёберного типа дыхания.

1. Игра «Бегемотик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

2. Игра «Качели»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: игрушки небольшого размера по количеству детей. Лучше использовать игрушки которые имеют ощутимый вес (кубик, ракушку, набивного мишку, машинку)

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

3. Игра «Шарик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

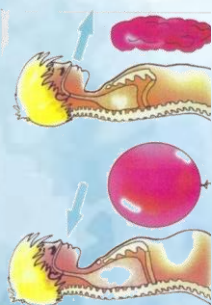
Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Я надул воздушный шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик! Не беда.

Новый шар надую я.



II этап. Дифференциация носового и ротового дыхания.

1. Игра «Сдуй шарик»

Цель: дифференцировать ротовой и носовой выдох.

Ребенок, делает носом вдох и выдох, рот плотно закрыт. Между носом и ртом подносится картонка с легким шариком и просим ребенка носом сдуть шарик.

2. Игра «Сдуй перышко, подуй на фонтанчик»

Цель: дифференцировать ротовой и носовой выдох.

Ребенок, делает вдох и выдох только ртом, нос плотно зажимает двумя пальчиками. Далее предлагается подуть только ртом делая вдох и выдыхая на пушинки.

III этап. Формирование речевого дыхания.

Серия игр на выработку направленной воздушной струи.

Цель: сформировать правильный речевой выдох.

При выполнении упражнений ребенок делает вдох носом, а выдох производится ртом более длительный.

Игры:

- Понюхай (такая игра может использоваться в самом начале для формирования устойчивого вдоха носом и выдоха ртом/используются предметы с запахом: палочки корицы, шкурки апельсина, ароматические цветы, желатиновые конфеты с произнесением Хаааа). Далее на усложнение игра проводится с завязанными глазами;
- Сдуй с ладошки/загони в ворота/попади в цель с использованием коктейльной трубочки и без (используется ватка, перышко, легкий шарик);
- Греем ручки (выдыхаем теплую струю воздуха на ладони, также можно добавить Хааааа);
- Поддувалочки бесплатно можно скачать на сайте <http://mamadelki.ru/> тренажеры для дыхания (сдувание бумажных картинок);
- Свеча (задувание свечи проводится под присмотром взрослых, или используются игры свечки у которых пламя кружится);
- Вертушка (вращение ветряных вертушек);
- Покати карандаш (ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш);
- Горячий чай (подуй на кружку с имитацией пара);
- Мыльные пузыри, буря в стакане (использование как мыльной так и простой воды, дутье при помощи трубочки);
- Плыви утенок/кораблик (запускание в тазике ванне легкого предмета который не тонет);
- Музыкальные инструменты (дудочки, свистки, трубочки, губные гармошки);
- Шарик (используется на окрепшую дыхательную систему, так как у неподготовленного ребенка может вызвать головокружение, шум в ушах и повышение давления).

Формируя правильный тип дыхания, мы улучшаем качество жизни!

