

Дыхательная гимнастика – важный этап развития правильного звукопроизношения

Ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластных спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками – это, прежде всего, укрепление здоровья. Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребенка;
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что в свою очередь формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания.

А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте, как мы уже говорили важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Физиологи различают три способа дыхания:

- верхнее дыхание (ключичное);

- среднее дыхание (грудное и рёберное, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или его ещё называют диафрагмально-рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межрёберных мышц. Активна нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

У детей без отклонений в развитии, дыхательная функция формируется спонтанно. Речевое дыхание у таких детей также развивается по мере становления речевой функции.

В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту.

Характеристика речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведёт 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 дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает конец слова или фразы);
- неумелое распределение дыхания по словам - ребёнок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой-(вдох)-дём гулять);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»-слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая в свою очередь приводит к искажению звуков.

Следовательно, необходимо проводить работу по формированию речевого дыхания у детей с ограниченными речевыми возможностями. Это могут быть как одно-два упражнения на логопедическом занятии, так и целые комплексы дыхательной гимнастики.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин., в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3с.

Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

«Задуй прямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8 – 10 раз).

«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш (6-7 раз).

«Маятник» - сесть по- турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3с.), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счёт 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

«**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3с). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«**Комарик**» - сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Сыграем на гармошке**» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3с). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с).

«**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«**Шину прокололи**» - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине «ш-ш-ш».

Список использованной и рекомендуемой литературы.

- Поварова И.А. Практикум для заикающихся. СПб.,1999.
- Селиверстов В.И. Игры в логопедической работе с детьми. М., 1981.
- Словарь логопеда / Под ред. В.И. Селиверстова. М., 1997.
- Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М., Книголюб, 2004.