

# Развитие речевого дыхания.

Речевое дыхание детей отличается от аналогичного у взрослых, так как детская дыхательная мускулатура развита ещё слабо, да и объем лёгких маловат. Многие дошкольники, вплоть до подготовительной группы детского сада, пользуются верхним грудным, когда их вдох сопровождается поднятием плеч. Замечали, бывая на утренниках?

Потому-то уже в старшей группе детского сада логопеды начинают активно заниматься с детьми и исправлять нарушения речи, что бы придя в 1 класс, школьник с правильно поставленным речевым дыханием мог изменять громкость своей речи, говорить плавно и с выражением, делая короткие глубокие вдохи и рационально распределяя воздух на выдохе вместе с произносимыми им звукосочетаниями.

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ** – формирование правильного речевого дыхания.

Работу над дыханием рекомендуется проводить в три этапа:

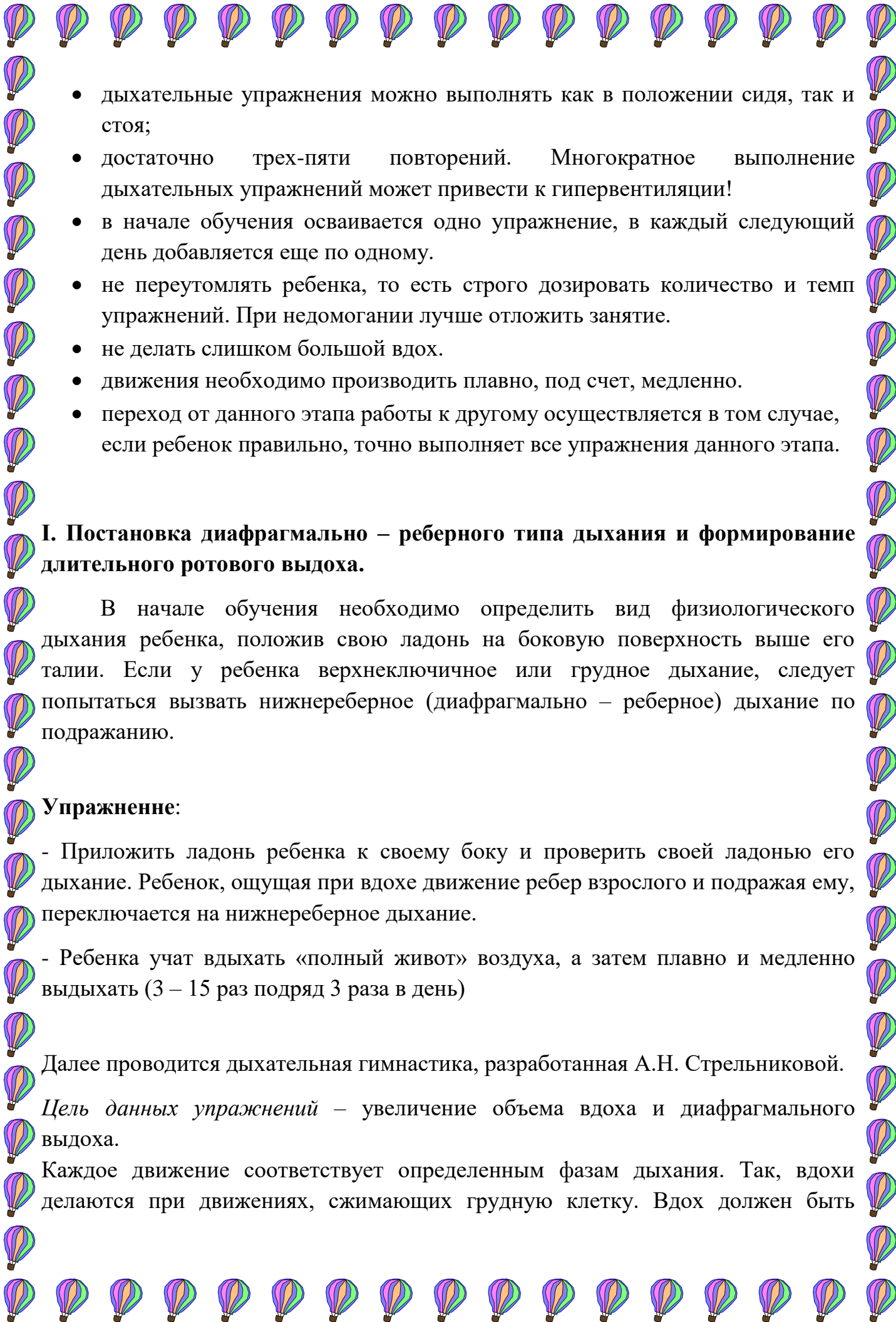
I. Постановка диафрагмально–реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.

II. Дифференциация ротового и носового выдоха.

III. Формирование речевого дыхания.

**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. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции!
  - в начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется еще по одному.
  - не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
  - не делать слишком большой вдох.
  - движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.
  - переход от данного этапа работы к другому осуществляется в том случае, если ребенок правильно, точно выполняет все упражнения данного этапа.

## **I. Постановка диафрагмально – реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.**

В начале обучения необходимо определить вид физиологического дыхания ребенка, положив свою ладонь на боковую поверхность выше его талии. Если у ребенка верхнеключичное или грудное дыхание, следует попытаться вызвать нижнереберное (диафрагмально – реберное) дыхание по подражанию.

### **Упражнение:**

- Приложить ладонь ребенка к своему боку и проверить своей ладонью его дыхание. Ребенок, ощущая при вдохе движение ребер взрослого и подражая ему, переключается на нижнереберное дыхание.

- Ребенка учат вдыхать «полный живот» воздуха, а затем плавно и медленно выдыхать (3 – 15 раз подряд 3 раза в день)

Далее проводится дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

*Цель данных упражнений – увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха.*

Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть



максимально активен, выдох – пассивен. Ребенок делает шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох – свободно через рот. Все упражнения ритмизованны. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3 – 5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5 – 6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый последующий день добавляется еще по одному.

*Весь комплекс состоит из 11 упражнений.*

#### 1.«Ладони»

И.п.: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

#### 2.«Поясок»

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

#### 3.«Поклон»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

#### 4.«Кошка»

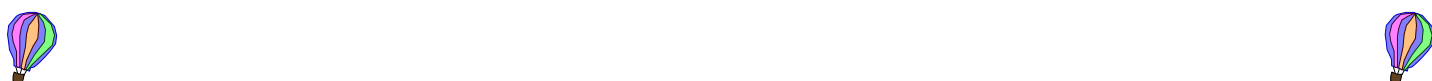
И.п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

#### 5. «Обними плечи»



И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

#### 6. «Большой маятник»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись




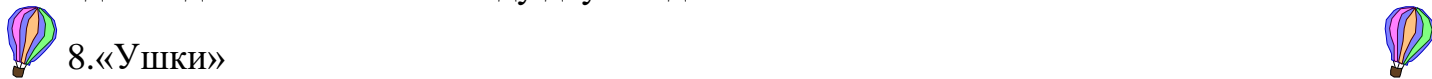


 в пояснице, обнимая себя за плечи, - еще один вдох. Выдох пассивный между  двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.





### 7. « Повороты головы»



 И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.



### 8.«Ушки»




 И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже  вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами, наклоны делать без перерыва.

### 9. «Малый маятник»

 И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол –  вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.






### 10.«Перекаты»

 И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.  Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами  пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.



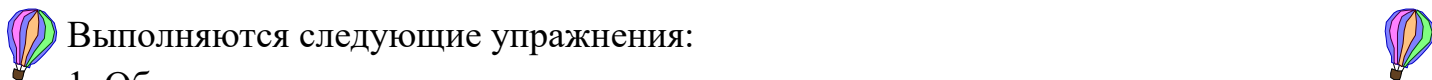
### 11. «Танцевальные шаги»

 И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота , слегка приседая на левой ноге, - вдох.

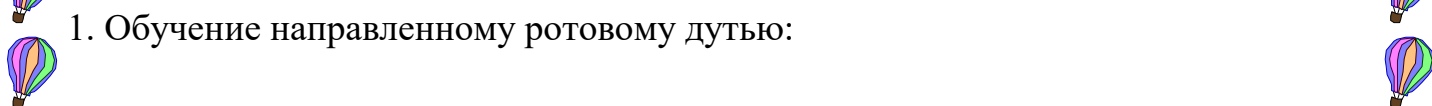
 Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, - вдох. Выдох свободный после каждого  вдоха.



 Далее приступают к формированию длительного ротового выдоха.



 Выполняются следующие упражнения:



 1. Обучение направленному ротовому дутью:





ребенку предлагают зажать нос, надуть щеки и хлопнуть по ним. Ко рту можно поднести ватку или зеркало, чтобы осуществлялся визуальный контроль.

## 2. Обучение ротовому выдоху с помощью приема «поплевывание»:

ребенку предлагается беззвучно «выплюнуть» кончик языка, зажатый между зубами (язык должен быть продвинут вперед, на кончик языка можно положить крошку сухаря). Тактильный контроль осуществляется тыльной стороной ладони, поднесенной ко рту. При постепенном замедлении поплевывания получается легкое дутье, которое затем закрепляется.

3. При разучивании видов вдоха и выдоха внимание ребенка обращается на положение органов артикуляции: при ротовом выдохе кончик языка нужно удерживать у нижних резцов, рот открывать как при позевывании. При этом корень языка должен быть опущен. Если передвижение кончика языка к нижним резцам недостаточно снижает корень языка, можно временно высовывать язык между зубами.

## II. Дифференциация ротового и носового выдохов.

С появлением правильного, спокойного дыхания при закрытом рте можно переходить к дифференциации ротового и носового дыхания.

### *Цель данных упражнений:*

ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Для работы над дыханием на данном этапе созданы три комплекса упражнений:

### 1. *Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередований:*

- широко открыть рот и спокойно подышать носом.
- закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
- вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос.
- вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
- вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зубах – как греют руки).
- вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы.
- вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

### 2. *Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований:*

- вдох носом, выдох через нос толчками.
- вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки.
- рот широко открыт, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно,





прерывисто ( как дышит собака).

- вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос ( рот не закрывать).

- вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

**3. Формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдохи.**

- вдох носом, удлинённый выдох с усилением в конце.

- вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох.

- губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох.

- вдох через слегка сомкнутые губы, удлинённый выдох через нос с усилением в конце.

- вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох также через рот, в конце переходящий в плавный выдох.

- губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот.

- губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох.

Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3 -5 - секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики – 5 – 6 минут.



### **III. Формирование речевого дыхания.**



Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала происходит распределение выдоха в процессе речи, а потом – добор воздуха. Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Специальные упражнения проводятся с применением слогов. Для этого используется прием их наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков, сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество увеличивается. Затем навыки произнесения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Удлинение цепочки на один слог или слово зависит от тяжести речевого дефекта у ребенка.

Все упражнения необходимо выполнять 3 раза в день по 5 – 8 минут.



Виды упражнений :





\* сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания:



Па, папа, папапа, папапапа.



Ма, мама, мамама, мамамама.



Ва, вава, вавава, вававава.



Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто.



Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий.



\* сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым (один, два, три, четыре), обратным (пять, четыре, три, два, один).



\* по аналогии с упражнением 2 перечислять дни недели, названия месяцев, времена года.



Добор воздуха необходим для того, чтобы ребенок быстро, энергично, а главное, незаметно для слушателей пополнял запас воздуха в каждой удобной паузе. Упражнения сначала рекомендуется проводить с использованием детских считалочек. Затем добор закрепляется на материале стихотворений. При отработке речевого дыхания на материале скороговорок и стихотворных текстов сначала необходимо их заучить, только потом можно переходить к тренировкам. Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста. Для самоконтроля ладонь ребенка должна лежать на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе.



\* Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова:



Как на горке, на пригорке (вдох)



Стоят тридцать три Егорки (вдох)



Один Егорка, два Егорка (вдох)



Три Егорка, четыре Егорка (вдох)



- Чтение стихотворений.



Среди белых голубей (вдох)



Вот летает воробей (вдох)



Откликайся, не робей (вдох)



Вылетай – ка, воробей !



\* Нарастивание слов в предложении:



Падает снег.

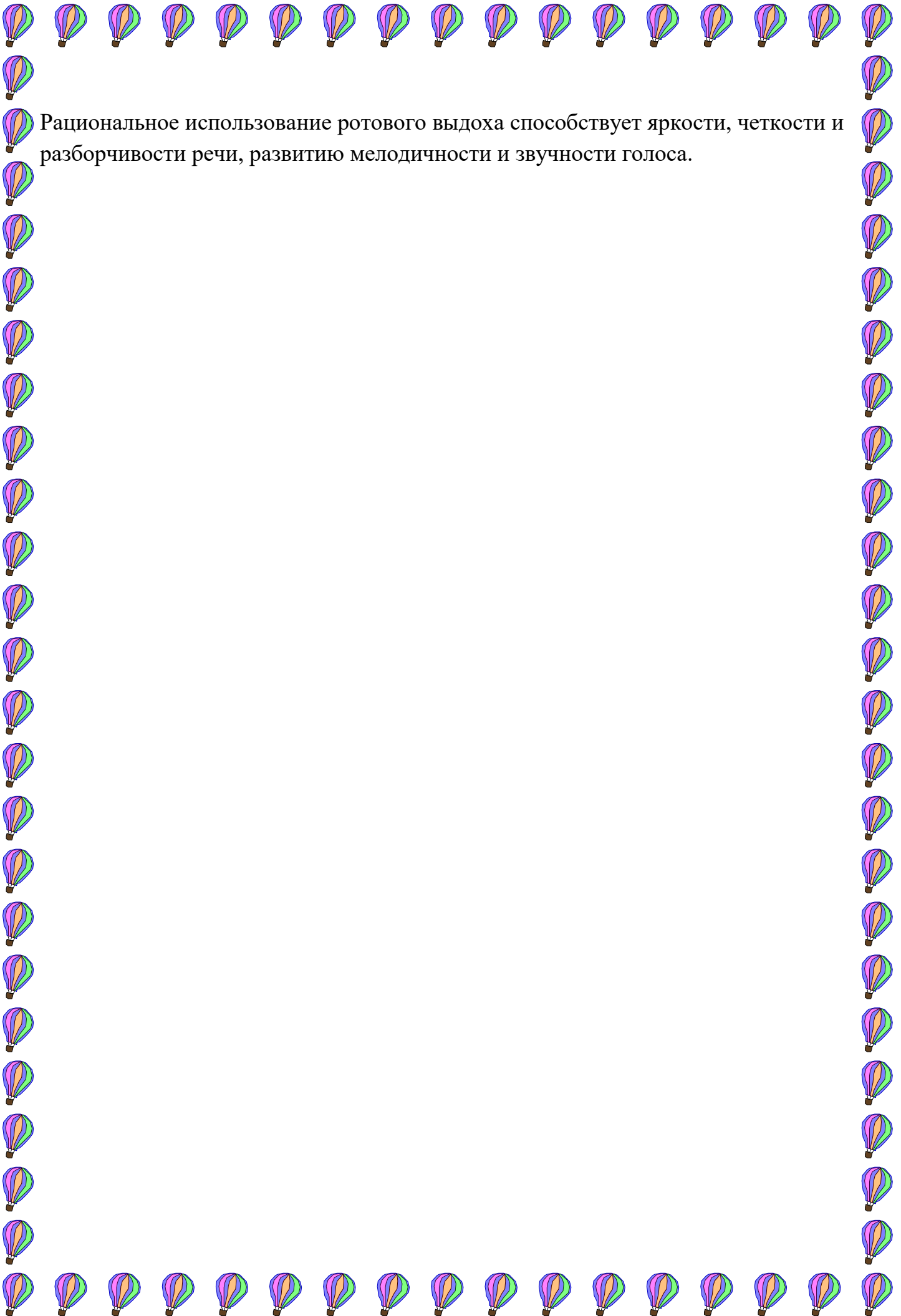


Тихо падает снег.



Тихо падает бел снег.





Рациональное использование ротового выдоха способствует яркости, четкости и разборчивости речи, развитию мелодичности и звучности голоса.