

Формирование правильного речевого дыхания.

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании малыш сможет верно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы. Самое первое, чему ребенку важно научиться – это делать сильный плавный выдох ртом. Малышу надо научиться контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно и еще и направлять воздушную струю в нужном направлении. Всем известно, какую важную роль в жизни каждого человека играет дыхательный аппарат. Появление малыша начинается с первого вдоха и, следующего за этим вдохом, крика. Однако нельзя быть уверенным в том, что если ребенок задышал, то у него все отлично будет с речью.

В дошкольном возрасте формирование диафрагмального дыхания необходимо проводить на начальном этапе в положении лежа. В этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются, и диафрагмальное дыхание без дополнительных инструкций устанавливается автоматически.

В дальнейшем для тренировки диафрагмального дыхания, его силы и длительности используют различные игровые приемы. При этом должны быть учтены следующие методические указания.

* Дыхательные упражнения должны быть организованы таким образом, чтобы ребенок не фиксировал внимание на процессе вдоха и выдоха.

* Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организуются в виде игры так, чтобы ребенок произвольно мог сделать более глубокий вдох и более длительный выдох.

* Все упражнения на тренировку речевого дыхания связаны с выполнением двух основных движений: руки из положения “в стороны” движутся “кпереди” с обхватом грудной клетки, или из положения “вверху” движутся вниз. Движения корпусом, как правило, связаны с наклоном вниз или в стороны.

* Большинство упражнений для детей дошкольного возраста включают выдох с артикуляцией согласных (в основном щелевых) или фонацией гласных звуков, что позволяет логопеду на слух контролировать длительность и непрерывность выдоха, а в дальнейшем формирует у ребенка обратную биологическую связь.

Ребенок находится в положении лежа на спине. Рука ребенка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребенка обращается на то, что его живот “хорошо дышит”. Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

Задуй свечку:

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на “свечу” так, чтобы пламя “свечи” отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на “свечу”.

Лопнула шина:

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг - “шину”. На выдохе дети произносят медленно звук “ш-ш-ш”. Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Накачать шину:

Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети “сжимают” перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку “насоса”. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук “с-с-с”. При выпрямлении вдох производится произвольно.

Воздушный шар:

Выполнение упражнения аналогично упражнению “Лопнула шина”, но во время выдоха дети произносят звук “ф-ф-ф”.

Ежик:

Исходное положение: руки согнуть в локтях и поставить на пояс. Выдыхая, дети произносят “пых-пых-пых”, двигая локтями вперед. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Ворона:

Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно “К-а-а-а-р”. Логопед хвалит тех “ворон”, которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Гуси:

Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно “Г-а-а-а”. Принимая исходное положение, производится вдох.

Длительность и сила выдоха могут тренироваться в таких упражнениях, как:

* Выдох под мысленный счет (вдох на счет 1-2-3; выдох: 4-5-6-7-8 до 15).

* Произнесение на выдох щелевых звуков (с, ш, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.

* “Прокатить выдохом” воображаемый ватный шарик по длине всей руки.

В дальнейшем диафрагмальный тип дыхания надо тренировать при выполнении физических упражнений (ходьба, наклоны и повороты туловища и пр.).

Одной из распространенных ошибок в работе по формированию речевого дыхания является чрезмерное наполнение легких воздухом во время вдоха. Слишком большой вдох создает излишнее напряжение дыхательных мышц, создает условия для гипервентиляции. Следующим этапом работы является развитие длительного фонационного выдоха. Формирование фонационного выдоха является основой для развития координаторных взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией. Во избежание фиксации внимания на процессе вдоха инструкция должна касаться только длительности произнесения звука.

После того как дети освоят длительное произнесение одного гласного на выдохе, предлагается произнести слитно сочетание их двух гласных на одном выдохе А _____ О _____.

Постепенно наращивается количество гласных звуков, произносимых на одном выдохе в следующем порядке: А - О - У - И (эталон гласных звуков). Диафрагмальный вдох и выдох во время выполнения этих упражнений ребенок может контролировать ладонью, положенной на область диафрагмы. Помимо слухового контроля длительность фонационного выдоха можно контролировать плавным движением руки.

Следующий этап работы над дыханием включает формирование собственно речевого выдоха. В упражнения вводятся слоги, слова, фразы. При усвоении новых навыков необходимо не только объяснение, но и многократный показ, подключение различных видов контроля (слуховой, визуальный, кинестетический). Тренировка должна быть систематической, длительной и включаться во все виды занятий, проводимых с детьми.

Поскольку формирование речевого дыхания тесно связано с формированием навыка рациональной голосоподачи и голосоведения, то эти задачи решаются практически одновременно.

Работа по преодолению речевых нарушений у детей дошкольного возраста, осуществляемая в специализированном детском саду или группе, реализуется путем использования поэтапной системы формирования речи. Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, эта работа носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать

носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Пение - форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь. Систематическое применение пения оказывает выраженную положительную динамику показателей функции внешнего дыхания. Наблюдается увеличение жизненной емкости легких, резервных объемов вдоха и выдоха, одновременное уменьшение частоты и минутного объема дыхания, а также снижение дыхательных энергозатрат.

Работа по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с речевой патологией, осуществляемая в условиях специализированной группы дошкольного образовательного учреждения, предполагает решение следующих задач:

Улучшить	функцию	внешнего	(носового)	дыхания.
*Вырабатывать	более глубокий	вдох	и более длительный	выдох.
*Развивать	фонационный		(озвученный)	выдох.
*Развивать		речевое		дыхание.

*Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Ребенок, освоивший правильное дыхание, нуждается в постоянном контроле и наблюдении за правильностью его дыхания. Отсюда необходимость постоянного повторения дыхательных упражнений для закрепления навыков правильного физиологического и речевого дыхания. Вся работа по формированию физиологического и речевого дыхания, которая проводится в дошкольном образовательном учреждении, требует участия следующих специалистов: логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, психолога, медицинских работников. В логопедической работе широко используется игровой метод, который предполагает использование различных игр, упражнений игрового характера в сочетании с другими приемами: показом, пояснением, указаниями и вопросами. В практике коррекционного обучения и воспитания детей дошкольного возраста широкое применение имеют дыхательные игры и упражнения, направленные на формирование правильного физиологического и речевого дыхания.

Регулярные упражнения по развитию речевого дыхания, проводимые дефектологом на занятиях и воспитателями в группе, обеспечат нормальное звукопроизношение, создадут условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Кроме того, они укрепят здоровье ребёнка, повысят его умственные способности, и правильно сформируют дыхание ребенка.