

## Формирование правильного речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является **дыхание**.

*Дыхание* – одна из самых важных функций организма.

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи.

Физиологическое 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 чём отличие речевого дыхания от обычного?

Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Требуется большее количество воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемого дыхательным центром головного мозга. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха (в соотношении 1:10, 1:15). После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох. Последовательность речевого дыхания – вдох, пауза, выдох.

Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Правильному речевому дыханию необходимо научиться.

При правильном речевом дыхании малыш сможет верно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная “неисправность” носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через “входные ворота” - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

Надо обязательно дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за “плохого носа”, пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи

детей. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение силы дыхательных мышц, улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата. В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительно сказывается и на речевом дыхании.

Работа по преодолению речевых нарушений у детей дошкольного возраста, осуществляемая в детском саду, 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.

Взаимообусловленность процессов дыхания, артикуляции и голосообразования предполагает проведение одновременного коррекционного воздействия по этим направлениям. В ходе коррекционного воздействия по нормализации речевого дыхания работа проводится в определенной последовательности и условно делится на два этапа:

***1 этап – выработка направленной воздушной струи, необходимой для правильного произношения звуков.***

Прежде чем перейти к непосредственной тренировке речевого дыхания нужно провести работу на укрепление и развитие гигиенического дыхания. Детей необходимо «ознакомить» с внешним выражением процесса дыхания, с рабочими движениями дыхательных мышц, затем научить их производить быстрый вдох и плавно, равномерно выдыхать воздух с различной силой. Для этого можно использовать упражнения из дыхательной гимнастики, упражнения с игровыми моментами, игровые ситуации. («Погрей ладошки», «Лети снежинка», «Войдем в цветочный магазин», «Ветер» и т.д.) Затем предложить игры с элементами соревнования («Попади в ворота», «Чья снежинка улетит дальше», «Лыжники», «Кто дольше сможет подуть на листики» и т.д.) Необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка (могут вызывать головокружение), поэтому их обязательно надо чередовать с другими.

*Упражнения для развития физиологического дыхания*

- 1) «Толстяк» (картинка-образ - мальчик с надутыми щеками). Надуть щеки и удерживать воздух в течение 15 секунд.
- 2) «Худенький» (картинка-образ - худенький мальчик с впалыми щеками). Рот приоткрыть, губы сомкнуть, втягивать щеки внутрь.
- 3) «Снежок» (картинка-образ - падающие снежинки). Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдувать воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.
- 4) «Дудочка» (картинка-образ - дудочка). Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

5) «Пропеллер» (картинка-образ - самолет с пропеллером). Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался «звук пропеллера» от рассеяемого пальцем воздуха.

После проведения такой подготовительной работы, целесообразно перейти к упражнениям для развития речевого дыхания.

## **2 этап – тренировка продолжительности речевого дыхания и умение на одном выдохе произнести фразу.**

*а) Вначале осуществляется воспитание правильного диафрагмального типа дыхания по подражанию, с использованием контроля посредством ладони ребенка.*

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное дыхание – то есть дыхание животом, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Оно является самым правильным и самым полезным. Почему? Такой тип дыхания способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород, и питательные вещества ЦНС.

Используя этот тип дыхания мы, по сути, постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунные системы, а это в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение. Укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление.

Таким образом, на таком благополучном состоянии все коррекционные процессы пойдут быстрее.

С целью закрепления диафрагмального типа дыхания, а также с целью развития умения осуществлять короткий, легкий вдох и плавный, длительный выдох через рот, с детьми проводятся упражнения по формированию длительного и плавного выдоха. Данные упражнения способствуют также тренировке ритма речевого дыхания, с обязательной паузой после вдоха.

Как же происходит выработка диафрагмального дыхания?

Ребенку объясняется, как надо дышать животом. На вдохе живот должен выпячиваться, а на выдохе плавно втягиваться. Вдох нужно делать через нос, а плавный выдох через рот.

После выработки ДРД начинаем речевые тренировки.

*б) Формирование длительного и плавного речевого выдоха осуществляется в процессе выполнения специальных упражнений.*

В ходе работы по данному направлению происходит постепенное усложнение предлагаемых заданий. Тренировка речевого выдоха осуществляется на материале отдельных звуков, затем - слов, коротких фраз, стихотворений и т. д. Сначала упражнения проводятся с опорой на контроль ладонью, затем - без этой опоры.

Для выработки ровного удлиненного выдоха через рот предложить детям в игровой форме произносить гласные и согласные звуки с различной громкостью. («Комары и комарики», «Большие и маленькие жуки», «Кто дольше споет песенку?») Особое внимание обратить на правильность воспроизведения нескольких звуков на одном выходе. Добиваться одинаковой длительности и громкости их произнесения, плавного перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними (а-у; з-ж;..)

В качестве примера остановимся на некоторых упражнениях:

### *Упражнения для развития речевого дыхания*

1) «Поем песенку». Вдохнуть воздух через нос, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук «а» (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

2) «Немое кино». Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

3) «*Топор*». Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук «замком» и опустить руки вниз. Быстро поднять руки - вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести «ух» на длительном выдохе.

4) «*Ворона*». Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх - сделать вдох, медленно опустить руки - длительный выдох с произнесением звукоподражания «кар».

5) «*Шину прокололи*». Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол на шине – «ш-ш-ш».

Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например: гуси - произнести на выдохе «га га га» (го, гы), корова - произнести на выдохе «му», кошка - «мяу» и т. д.).

«*В лесу*». Взрослый ищет «потерявшихся в лесу» детей, называя их по имени. Ребенку предлагается, услышав свое имя, сложить руки рупором и длительно, звучно произнести «ау!». Затем речевой материал усложняется: для произнесения предлагаются фразы «Оля, ау!», «Миша, где ты?», «Я здесь!» и т.д., которые должны быть произнесены ребенком на одном выдохе.

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.

Работа по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с речевой патологией предполагает *решение следующих задач*:

- 1) Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
- 2) Выбатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.
- 3) Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- 4) Развивать речевое дыхание.
- 5) 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.

*При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:*

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 °С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

Успехов в выполнении заданий!