

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ
У ДОШКОЛЬНИКОВ
С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания чем выдох.

Различают три типа дыхания: верхнерёберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-рёберный).

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - грудобрюшной.

Речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи.

Развитие речевого дыхания у ребёнка начинается параллельно развитию речи.

В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.

К 10 годам происходит формирование речевого дыхания, которое начинает соответствовать синтагматическому делению текстов, т.е. становление речевого дыхания завершается.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнерёберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем лёгких у таких детей существенно ниже возрастной нормы.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

У таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох.

Дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем лёгких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания.

ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Работа включает пять этапов, которые должны проходить в строгой последовательности.

Желательно, чтобы в группе одновременно занимались не более 7 – 8 человек.

I ЭТАП ПОДГОТОВКА К РАЗВИТИЮ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.

Этап включает четыре упражнения. Длительность каждого упражнения 4 –5 минут. В течение дня упражнения повторяются 2 –3 раза. Каждое упражнение отрабатывается в течение одной недели.

Примерная продолжительность этапа – четыре недели.

Упражнение 1: Ребёнку, находящемуся в положении лёжа, кладут на живот в области диафрагмы лёгкую игрушку (рис.1).

Упражнение 2: Ребёнок, находящийся в положении лёжа, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Упражнение 3: Ребёнок, находящийся в положении сидя, кладёт ладонь на область диафрагмы (рис.2).

Упражнение 4: Ребёнок, находящийся в положении стоя, кладёт ладонь на область диафрагмы (рис.3).

II ЭТАП РАЗВИТИЕ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

Этап состоит из трёх комплексов упражнений.

Примерная продолжительность этапа –12 –14 недель.

Перед логопедом стоит задача обучить детей приёмам специальной дыхательной гимнастики. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия:

- 1) активное внимание ребёнка привлекается к фазе вдоха;
- 2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
- 3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

Первый комплекс упражнений

Задача: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

В комплекс входит шесть упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя.

Упражнение 1: Выполнение пары «быстрых вдохов». Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно (рис.4).

Упражнение 2: Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу логопеда (быстрое движение руки вверх).

Упражнение 3: Выполнение «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево (рис.5).

Упражнение 4: Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и лёгком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем») (рис.6).

Упражнение 5: Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднятии подбородка (рис.7).

Упражнение 6: Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу (рис.8).

Второй комплекс упражнений

Задача: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

На изучение второго комплекса отводится шесть недель, в течение которых детям предлагается выполнять усвоенные ранее дыхательные упражнения при увеличении физической нагрузки.

В первые дни упражнения выполняются 4 –5 минут, постепенно время увеличивается до 8 –10 минут.

Упражнение 1: На первый шаг выполняется пара «быстрых вдохов», далее следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис.9).

Упражнение 2: На первый шаг выполняется поворот головы (то вправо, то влево) и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис.10).

Упражнение 3: На первый шаг ладонь подносится то к правому, то к левому уху и выполняется пара «быстрых вдохов», далее рука опускается и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис.11).

Упражнение 4: На первый шаг подбородок поднимается вверх и выполняется пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис.12).

Упражнение 5: На первый шаг выполняется наклон головы то к правому, то к левому плечу и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох. (рис.13).

Упражнение 6: На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых вдохов» и хлопок в ладони, далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых дети трижды хлопают в ладони и спонтанно выдыхают воздух (рис.14).

Третий комплекс упражнений

Задача: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объёма лёгких.

Третий комплекс, состоящий из трёх упражнений, заключается в использовании приёмов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательной нагрузки.

Первые дни упражнения выполняются не более четырёх раз. Постепенно их количество увеличивается до 8–10 раз за одно занятие.

Длительность обучения третьему комплексу –примерно три недели. Каждое упражнение обычно усваивается за 5–7 дней.

Упражнение 1: Выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки (рис. 15).

Упражнение 2: Выполнение «быстрых вдохов» при встречных движениях рук, после чего руки возвращаются в исходное положение и осуществляется произвольный выдох (рис.16).

Упражнение 3: Выполнение «быстрых вдохов» при наклонах туловища и движениях рук (имитация накачивания шины) (рис.17).

III ЭТАП

РАЗВИТИЕ ФОНАЦИОННОГО ВЫДОХА

Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Этап включает семь упражнений, в ходе выполнения которых внимание детей направляется не на «быстрый вдох», а на звучание голоса в процессе выдоха.

Примерная продолжительность этапа – восемь недель.

Упражнение 1: Выполнение пары «быстрых вдохов» и пропевание на выдохе гласного звука.

Упражнение повторяется 3–5 раз в день на протяжении недели.

Упражнение 2: Выполнение ротового вдоха (замена пары «быстрых вдохов» одним быстрым вдохом через рот).

В течение одного занятия упражнение повторяется 3–4 раза, обязательно с паузой между ними.

Упражнению обучают на протяжении недели.

Упражнение 3: Выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевание на выдохе гласного звука А (О,У,И,Э) при медленном возвращении рук в исходное положение.

Упражнение повторяется 3–5 раз в день на протяжении одной недели.

Упражнение 4: Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука У с изменением силы голоса.

Упражнение выполняют 2–3 раза в день на протяжении одной недели.

Упражнение 5: Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука И с изменением высоты голоса.

Упражнение выполняют 2–3 раза в день на протяжении одной недели.

Упражнение 6: Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе ряда гласных звуков с разной интонацией.

Упражнение выполняется 3 –4 раза в день на протяжении двух недель.

Упражнение 7: Выполнение ротового вдоха и длительное пение на выдохе гласного звука. (Тренировка длительности фонационного выдоха.)

Упражнение выполняется 3 –4 раза в день на протяжении одной недели.

IV ЭТАП РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Цель: развитие собственного речевого дыхания.

Данный этап является базовым. Он тесно сопряжён с логопедической работой по формированию планирования речевого высказывания. Дети обучаются в процессе выдоха произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трёх-четырёх слов, короткие стихотворные тексты.

Каждое упражнение длится не более пяти минут и повторяется 3 –4 раза в день.

Примерная продолжительность этапа пять недель.

Первый комплекс упражнений

Упражнения первого комплекса выполняются в течение одной недели и заключаются в пропевании различных слогов.

Упражнение 1-2: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слога.

1. Используются слоги, состоящие из звуков, хорошо произносимых детьми (МА, МО, МУ, МЫ, МИ; НА, НО, НУ, НЫ, НИ; ТА, ТО, ТЫ; ДА, ДО, ДУ, ДЫ; БА, БО, БУ, БЫ, БИ и т.д)

2. Используются слоги, которые будут входить в состав слов, «пропеваемых» при изучении второго комплекса упражнений (КА, КО, КИ, ЛА, ЛО и т.д.)

Второй комплекс упражнений

Второй комплекс упражнений выполняются в течении двух недель.

Упражнение 1: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев двусложного слова (по слогам).

Используются слова: МАМА, МИЛА, МЫЛА, НОТЫ, КОНИ, ДЕТИ и т.д.

В течение одного занятия каждое слово пропевается 4-5 раз.

Упражнение 2: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев трёхсложного слова (по слогам).

Используются слова: МАЛИНА, КАЛИНА, МАШИНА, КУБИКИ, ЗАПЕЛИ и т.д.

Третий комплекс упражнений

Третий комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

Упражнение 1: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев фразы, состоящей из двух слов.

Используются фразы, включающие двусложные и трёхсложные слова («МАМА МЫЛА», «ДЕТИ ЗАПЕЛИ» и т.д.).

Упражнение 2: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев фразы, состоящей из трёх слов.

Используются фразы, включающие двусложные слова («МАМА МЫЛА МИЛУ» и т.д.).

Упражнение 3: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев фразы, состоящей из четырёх слов.

Используются фразы, включающие двусложные слова («МАМА МЫЛА МИЛУ МЫЛОМ» и т.д.).

Четвёртый комплекс упражнений

Четвёртый комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

Упражнения: Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесения нараспев фразы, состоящей из четырёх слов с соединительным союзом **И**.

Пятый комплекс упражнений

Пятый комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

Упражнение 1: Произнесение нараспев двух стихотворных фраз по схеме.

Используются строфы известных детям стихотворений А.Барто, С.Михалкова и т.д.

Упражнение 2: Произнесение нараспев четырёх стихотворных фраз по схеме.

Используются известные детям стихотворения или отрывки из них.

Тренировка произнесения стихотворных текстов продолжается на логопедических занятиях и дома. Рекомендуется разучивание новых стихотворений, проговаривание стихотворных текстов при маршировании, под музыку и т.д.

V этап
РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗНЕСЕНИЯ
ПРОЗАИЧЕСКОГО ТЕКСТА

Цель этапа: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

Примерная продолжительность этапа – четыре недели.

Упражнение 1: Произнесение двух фраз прозаического текста по схеме.

Упражнение 2: Произнесение трёх-четырёх фраз прозаического текста по схеме.

При выборе текстов необходимо учитывать возраст и речевые возможности детей.

Упражнение 3: Произнесение прозаического текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя экстренно предъявленный предмет или предметную картинку.

Упражнение 4: Самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала (фрукты, овощи и т.д.).

Варьирование текста и постепенный переход на самостоятельное высказывание способствует автоматизации речевого дыхания.

Все этапы развития диафрагмального, фонационного и речевого дыхания соотносятся с планом работы логопеда, воспитателя группы, музыкального руководителя, преподавателя физической культуры и ритмики.