

Типы дыхания. Влияние правильного дыхания на развитие речи ребёнка.

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, чем выдох. При вдохе мышцы диафрагмы сокращаются, оттесняя органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объём грудной клетки, что способствует наполнению лёгких воздухом. При выдохе мышцы диафрагмы расслабляются. Вместе с межрёберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает лёгкие. Диафрагма участвует в дыхании, являясь главной движущей силой в его обеспечении.

Различают три типа дыхания:

- верхнерёберный;
- грудной;
- грудобрюшной (диафрагмально – рёберный).

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

Детям с нарушением речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы.

Дыхание в процессе речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия. В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое вдох. Нормальный «речевой вдох» характеризуется наличием определённого количества воздуха, способного обеспечить поддержание давления и правильного голосообразования.

Развитие речевого дыхания у ребёнка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3 – 6 месяцев идёт подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций.

В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У детей, не имеющих речевой патологии, в 4 – 6 летнем возрасте грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования. К 5 годам у детей наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания, хотя нередко (после бега, при волнении, и др.) они могут дышать всей грудью, даже поднимая плечи.

В процессе одного речевого выдоха дети произносят простые трёх-, четырёхсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Усложнение речевой задачи детьми 5 – 6 лет в виде четырёх-, пяти- и шестисловных фраз с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания. Усложнение содержания высказывания как в семантическом, так и в лексико – грамматическом плане разрушает речевой выдох: появляются дополнительные вдохи, задержки речевого дыхания, т.е. высказывание прерывается и, соответственно, не имеет интонационной завершенности.

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 детей отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушении речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объём выдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объём лёгких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. В дальнейшем это позволит перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизической функции, как речевое дыхание.



Игры, направленные на развитие речевого дыхания в домашних условиях.

Техника выполнения упражнений:

- глубокий вдох через нос – продолжительный и плавный выдох через рот;
- плечи не поднимать;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками);
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению;
- упражнения проводят ежедневно в течении 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении.

1»Футбол»

Ребёнок должен, дую на мяч, загнать его в ворота.



2. «Научи бабочку летать».

Вырезать из цветной бумаги бабочек. Ребёнок кладёт бабочку на выпрямленную ладошку и должен подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребёнок сделал длительный плавный выдох).



Прикрепить к бумажной бабочке трубочку от коктейля и подуть в трубочку, чтобы бабочка полетела.



3. «Морские соревнования».

Набрать в тазик воду и запустить бумажные кораблики. Дуть плавно и длительно на кораблики, чтобы они проплыли от одного флажка до другого.



4. «Песенки гласных».

Длительное произнесение на одном выдохе гласных звуков сначала тихим, затем громким голосом: А, Э, О, У, Ы, И,

Последовательность произнесения может меняться.

Произнесение на одном выдохе сочетаний из 2, затем 3 гласных звуков:

* АУ, УА, АО, ОА, АИ, УИ, ИУ.

* АУИ, АОУ, АИО, ОАИ, ОИА,

5. «Сдуй тучку с солнышка», «Сдуй бабочку с ромашки».

Дети делают глубокий вдох через нос и плавный выдох через рот на «тучку», бабочку, так, чтобы эти предметы полетели.

6. Аэрбол.

Ребёнок должен подуть в трубочку так, чтобы шарик поднялся с подставки как можно выше, а затем снова приземлился на подставку.



7. Игры с одуванчиками.

