

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно, то есть происходит неосознанно. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый, осознанный процесс. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, выдох гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза, а затем – длинный выдох. Количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Дыхательная система ребёнка-дошкольника еще не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащенное. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных. При неумелом распределении дыхания по словам, ребенок делает вдох в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).

Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно. Иногда укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

1. Носовое дыхание.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на здоровье человека. Йоги считают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети,

которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Необходимо дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений.

Цель данных упражнений: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередование.

Упражнения:

широко открыть рот и спокойно подышать носом;

закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох вдох через свободную ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую;

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 зуба — 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.

Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований.

Упражнения:

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.

Формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдохи.

Упражнения:

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.

2. Диафрагмальное дыхание.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмальное дыхание.

Диафрагмальное дыхание – это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными.

На данном этапе развиваем ощущения движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота. Упражнения выполняются вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Из положения лежа:

«Рыбка». Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит, игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет она по мне.

«Бегемотик» — Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

«Бегемотики»

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается,

То животик опускается.

Из положения стоя.

Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при изменении положения переходят к привычному верхнеключичному или верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае кладем ладонь ребенка себе на область диафрагмы и предлагаем ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется «живот» в процессе дыхания. Вдох спокойный, плечи не поднимаются.

3. Дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Заниматься можно всей семьей. 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. Делается шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох – свободно через рот. Все упражнения ритмизованы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6

минут. В начале осваиваются три упражнения. В каждый последующий день добавляется еще по одному.

Весь комплекс состоит из 11 упражнений:

1.«Ладонки»

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, резко опустить кулаки вниз, 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 колене 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.

4. Речевое дыхание.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его правильная организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса.

Поэтому конечной целью развития дыхания является выработка длительной воздушной струи, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Задуй упрямую свечу» — в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть носом, надуть живот; затем длительно выдыхать — «гасить свечу».

«Паровоз» — ходить, имитируя согнутыми руками движения паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» — подуть в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров (вдох через нос, надуть живот, длительный выдох)

«Кто громче» — выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки плотно прижать левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить на выдохе «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Аист» — стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение, удерживая равновесие; вдох через нос, на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник» — сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Шарик» — представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре коротких вдоха (надуть живот) и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть через рот.

«Каша» — вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых» не менее 6 раз.

«Ворона» — сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. На выдохе произнести: кар-р-р! (6 раз)

«Покатай карандаш» — вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» — вдыхать через нос и плавно выдыхать через рот на руки, как бы согревая их.

«Дровосек» — встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. На выдохе резко, словно под тяжестью топора, опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «уууух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая» — встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки — вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Комарик» — сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик — «з-з-з»; вернуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке» — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону — медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение — вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону — медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач» — поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук» — сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад — вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук — «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» — сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине — «ш-ш-ш».

«Снег» — сделать вдох через нос и подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

«Кораблики» — наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Можно использовать пластмассовые капсулы от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Футбол» — соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота.

«Бульбульки» — возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды — можно дуть сильно. Задача ребенка — не пролить воду.

«Дудочка» — высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2-3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; бумажные султанчики; игрушки-вертушки; китайский колокольчик «музыка ветра»; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки; разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами); воздушные шары; мыльные пузыри.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать приятным и полезным занятием.

Информационный материал: <https://www.defectologiya.pro/>

Информацию подготовила:

Мочалова К.А.