Развитие речевого дыхания у детей

Неправильно развитое речевое дыхание мешает овладению техникой говорения. Ребенок говорит сбивчиво, глотает окончания, вдыхает во время фонации – это делает речь непонятной, скачкообразной. У него нет возможности произнести единую плавную лингвистическую конструкцию.

По этой причине, лечение различных логопедических проблем у дошкольников стоит начинать с развития правильной речевой респирации.

Коррекционная работа состоит из следующих этапов:

1. Формирование вдоха и озвученного длительного выдоха.
2. Постановка дыхания, выдоха, фонации одновременно.
3. Развитие выдоха разной силы с одновременным звукопроизношением слов, фраз
4. Развитие правильного вдоха-выдоха во время речи в процессе произношения небольшого текста.

Перед логопедом, педагогом ставятся следующие задачи по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста:

* Укрепить мышцы диафрагмы, артикуляционного аппарата.
* Нормализовать звукопроизношение.
* Научить контролировать процесс речи.
* Добиться полного усвоения навыков правильного дыхания.
* Увеличить количество произносимых на выдохе слов.

Методика развития речевого дыхания включает в себя различные игры, стихи, песни, упражнения для занятий с дошкольниками разного возраста.

Рекомендации по проведению упражнений

Уроки по формированию навыков респирации должна проводиться по следующим правилам:

* Проводите занятия в хорошо проветренном помещении
* Проводите тренировку до еды за 30 минут – 1 час
* Занимайтесь не менее 3 раз в день по 10 минут
* Начинайте тренировки с одного упражнения, увеличивая нагрузку постепенно от одного урока до другого. Добавляйте не только новые тренажеры, но и увеличивайте время выполнения одного задания
* Первый занятия можно проводить лежа.
* Контролируйте вдох и выдох ладонью, положив ее на диафрагму.
* Следите за глубиной дыхания, слишком глубокий вдох делать не рекомендуется. Плечи, шея должны оставаться статичными при вдохе.
* Переходите к новым тренажерам только в том случае, если дошкольник усвоил предыдущие материал.
* Не перенапрягайте ребенка. Старайтесь построить занятия дружелюбно, весело, заинтересуйте дошкольника.
* Игры и упражнения на развитие речевого дыхания должны соответствовать возрасту ребенка.

Упражнения

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания следует отбирать соответственно этапу коррекционной работы.

На I этапе можно освоить следующие задания:

Шарик

Цель: натренировать силу вдох-выдоха.

Исходная позиция: стоя или сидя.

Как выполнять: дошкольник вдыхает воздух носом, а затем ртом, с силой выдыхает в шарик, надувает его, а затем пытается удержать давление нем. Повторить упражнение несколько раз.

Задуй свечку

Цель: научить вдыхать воздух глубоко, выдыхать ртом медленно, плавно.

ИП: сидя на стульчике.

Как выполнять: дошкольник набирает воздух в легкие через рот, потом складывает губы трубочкой и выдувает его обратно (задувает свечку). Выдох производится медленно и плавно.

После 3 -4 занятий, попросите ребенка проговаривать во время выдоха: “ФУ…..”

Используйте любые игрушки, раздаточные материалы для занятий по развитию речевого дыхания.

На II этапе:

Трубач

Цель: обучения навыку звукопроизношения в период длинного выдоха.

ИП: сидя за столом.

Выполнение: поднести ко рту кулачки. Сделать вдох ртом, длинный выдох и трубить: “У-У-у…”. Звук можно заменить любым гласным. Устройте соревнование, кто дольше всех будет дудеть.

Пение

Пропевание различных звуков, состоящих из 1, 2, 3 фонем с разной силой, высотой, тембром на выдохе. Например, для начала пойте только одну гласную, затем слоги: га, ма, ду, ро и т.д.

Экспериментируйте с интонацией, просите малышей петь жалобно, радостно, громко, тих, шепотом.

На III этапе:

Обучение произношению небольших слов во время выдохе. Сначала это могут быть закрытые слоги: дам, гам, рок, слог и т.д. Затем короткие слова: мама, папа и т.д.  
Спустя несколько занятий произносите небольшое предложение, не делая вдох. Используйте короткие стихи, скороговорки.

Самое важное – научить ребенка звукопроизношению на выдохе.

На IV этапе:

Заключительный этап формирования идеальной речевой респирации самый сложный. Здесь дошкольник будет учиться произносить небольшие тексты, учитывая паузы и лингвистические смысловые отрывки, делая вдох.

Как выполнять: делаем глубокий вдох через рот, выдох – начинаем рассказ. Произносим не менее 3 фраз, потом можно остановиться для добора воздуха через рот. Постепенно увеличивайте темп речи, количество слов и фраз, произнесенных в одном цикле дыхания.

Игры

Дидактические игры для развития речевого дыхания особенно интересны детям дошкольного возраста. Их можно проводить в помещении и на прогулке. Привлекать для участия взрослых и большие группы детей.

Вертушки

Цель: обучение звукопроизношению на выдохе.

Нарежьте небольшие полоски из бумаги. Разложите по столам. Попросите детей глубоко вдохнуть через нос, дуть на вертушки и сдувать их. Дуем без добора воздуха.

Горячий чай

Цель: формирование навыка длительного выдоха

Играем в группе, детям выдаются картонные заготовки в виде чашек с “паром”. Попросите детей подуть на чашки.

Воздушный футбол

Детям раздают трубочки и теннисные шарики. Малыши объединяются в пары и играют на футбольном поле, которое нарисовано на картоне, дуют на ширик  из пластиковых трубочек небольшого диаметра. Цель – забить шарик в ворота противника.

Снежинки

Цель: обучение длительному продуктивному выдоху через рот.

Как выполнять:  вырезать из бумаги снежинки, при помощи нитки привязать из на тесьму. Пусть ребята дуют на них, пытаясь сдуть снежинку как можно дальше.

Мыльные пузыри

Цель: активизация работы губных мышц, обучение длительному выдоху.

Дошкольник выдувает мыльные пузыри из разных рамок и трубочек. Чем уже проход для жидкости, тем больше усилий затратит дошкольник, тем сильнее напрягаются мышцы.

Комплекс упражнений на развитие речевого, физиологического дыхания полезно проводить с детьми с ОНР, ФФНР, ЗРР. Если ребенок приобрел необходимые навыки в ходе занятий, то не стоит забывать их повторять в качестве разминки или для отдыха голосовых связок.

         Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы. Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи.

     Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы*– вдох и выдох.* Дыхание можно разделить на два вида – *речевое и неречевое*. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от физиологического тем, что в процессе речи вдох и выдох осуществляется через рот (при физиологическом дыхании вдох и выдох – через нос). При речевом дыхании вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть хорошо развитым речевым дыханием. Также речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков у детей с ТНР.  Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой. У 80% детей с нарушением речи не сформировано речевое дыхание.

         Часто бывает так: системой специальных упражнений артикуляционный аппарат подготовлен, звукообразующие артикулемы сформированы, а вызвать звук не удается. У детей, страдающими речевыми нарушениями, слабо развиты оба вида дыхания – и физиологическое и речевое, так как у них, как правило, вдох и выдох ослабленный, а, следовательно, речь приглушенная, не хватает силы воздушной струи для проговаривания свистящих, шипящих, а особенно звука «Р».

         Кроме того, им трудно произносить длинные фразы, что может привести к нарушению плавности речи, так как дети вынуждены добирать воздух посередине фразы или, что еще хуже, - говорить на вдохе (это может привести к возникновению заикания). Поэтому развитие речевого дыхания является одним из важнейших элементов в структуре формирования общих речевых навыков у детей с ТНР.

В наше время существуют огромное количество упражнений. Я вам покажу несколько упражнений, которые направлены на точность, на силу, на длительный выдох, на развитие диафрагмального дыхания

I ЭТАП:

         Работу по развитию дыхания детей начинаем с *формирования диафрагмального дыхания.*Для игр по развитию физиологического дыхания самые удобные позы – лежа на спине или стоя. Например, после дневного сна можно предложить детям «поиграть» животиками. Дети, лежа в кроватках, кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, - затем выдыхают – животик втягивается. Детям, чтобы было интереснее, можно положить на живот небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, - игрушка вместе с животом поднимается вверх, а на выдохе, наоборот, опускается вниз – как будто она качается на качелях.

         Диафрагмальное дыхание позволяетувеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох.

II ЭТАП:

         Следующий этап – это обучение детей умению *дифференцировать вдох и выдох через нос и рот.*Для этого проводим следующие упражнения:

         вдох носом – выдох носом,

         вдох носом – выдох ртом,

         вдох ртом – выдох ртом,

         вдох ртом – выдох носом.

         Готовя детей к выработке собственно *речевого дыхания*, особенно важно обратить внимание на ротовой выдох. Формируем умение детей забирать воздух ртом и медленно его выпускать. Для этой цели предлагаем массу разнообразных игр, в которых дети дуют на различные игрушки: кораблики, бабочки, свечки, листочки, птички, пчелки, снежинки, на цветы или просто на ватный шарик. Главная задача этих игр – вырабатывать сильный плавный удлиненный выдох, формировать целенаправленную воздушную струю.

Игры на нитках.

Цель: развитие целенаправленного и длительного выдоха.

Инструкция: «Выполни носом вдох, вытяни губы в трубочку, щеки не надуваем, целься в паучка, дуй на него пока воздух не закончится».

Игра «Полосочки»

Цель: развитие точности и длительности выдоха.

Инструкция: берем полоску за нижний край и дуем на верхний край полоски.

Мы можем попросить ребенка подуть не в губы в форме трубочки, а на край языка. Такие упражнения с языком обычно используют при постановке свистящих звуков, для того чтобы выработать артикуляционную позу.

          Дети старшего возраста учатся делать полуулыбку и выдувать струю через маленькое овальное окошечко. Главное требование: игрушка должна находиться на уровне губ ребенка на расстоянии 10-15 см, а щеки ни в коем случае не должны надуваться. Если же ребенок шумно дует, щеки надуваются, то можно предложить ему придерживать щеки указательными пальчиками.

         Следует помнить, что дыхательные упражнения могут привести к гипервентиляции и вызвать у детей головокружение вплоть до потери сознания, поэтому выполнять их нужно строго дозировано – не более 3-5 раз.

III ЭТАП

         Очередной этап – *формирование речевого дыхания.*

Игра«Ах , как вкусно пахнет».

Цель: развитие умения произносить на одном выдохе нарастающую по количеству слов фразу.

Инструкция: носом вдох, а на выдохе произносим – «Ах», потом добавляем слова. Начинаем с  пропевания гласных звуков: сначала на одном выдохе поется один гласный звук, затем два. Например, можно предложить звукоподражания: А-У (кричим в лесу), И-А (кричит ослик). Далее переходим к пению нескольких гласных звуков один за другим, например, А-О-У, А-У-И-Э и т.п. Для того, чтобы заинтересовать детей, можно предложить во время пропевания одного звука или цепочки звуков рисовать в воздухе указательными пальцами дорожки, тянуть воображаемые ниточки, даже делать зарядку: наклоны, повороты туловища, приседания, движения рук через стороны вверх и вниз. *У дошкольников длительность пения на одном выдохе соответствует количеству полных лет*: 3года – 3 сек или 3 звука, 5 лет – 5 сек или 5 звуков.

         Для сравнения: взрослый человек может тянуть звук 12 сек, а вот оперный певец – 32 сек.

         Для развития речевого дыхания детей учим проговаривать на одном выдохе простые предложения, такие как «Это кошка», «Это собака». Здесь главная задача – отрабатывать мягкую атаку голоса, т.е. первый звук «э» сказать мягко, медленно – экономно расходуя воздух. Затем следует удлинять фразу, постепенно добавляя все новые слова. Каждая новая фраза произносится на одном выдохе. Например, «Это шарик. Это наш шарик. Это наш большой шарик. Это наш большой синий шарик». Количество слов во фразе не должно превышать количество лет ребенка.

          Детям 2-го года обучения предлагаем для проговаривания сложносочиненные и сложноподчиненные предложения: «Помидор по цвету красный, а огурец зеленый», «Мы не пошли гулять, потому что шел дождь». Учим детей читать стихи, выполнять пересказы с соблюдением правил речевого дыхания:

         1) прежде, чем сказать, надо вдохнуть;

         2) во время речи стоять прямо, плечи не поднимать, воздух расходовать экономно;

         3) соблюдать паузы во время проговаривания сложных предложений.

         Для того чтобы дети лучше поняли, где во фразе необходимо сделать паузу, используем такой вид работы, как речь с движением, или координация речи с движением. Могут быть движения пальцев рук в сочетании с речью, т.е. разнообразная пальчиковая гимнастика.

         Важно помнить, что детям любого возраста для развития дыхания очень полезно как можно больше петь.

         В заключение следует отметить, что работа над развитием дыхания ведется не только на специальных коррекционных занятиях логопеда, но и в других видах образовательной деятельности: музыкальных и физкультурных занятиях, ОД воспитателя, в режимных моментах, на прогулке.

**Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 1**

1. ***"Послушаем свое дыхание"***

Цель: Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п. – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

***2. "Дышим тихо, спокойно и плавно"***

Цель: Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п. – стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (5 – 10 раз). Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при дыхании.

***3. "Подыши одной ноздрей"***

Цель: Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась "ямка".

3 - 4. Тоже другими ноздрями. Повторить 3 - 6 раз.

*Примечание: после этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6 – 10 дыхательных упражнений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.*

***4. "Воздушный шар"*** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая в живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается как круглый шар.
2. Медленный плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4 – 10 раз.

***5. "Воздушный шар в грудной клетке"*** (среднее, реберное дыхание)

Цель: Учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается 2мя руками в нижней части ребер.

*Примечание: Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6 – 10 раз.*

***6. "Воздушный шар поднимается вверх"*** (верхнее дыхание)

Цель: Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным плавным поднятием и опусканием

ключиц и плечей. Повторить 4 – 8 раз.

***7. "Ветер"*** (очистительное, полное дыхание)

Цель: Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задерживать дыхание на 3 – 4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми

выдохами. Повторить 3 – 4 раза.

*Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому*

*рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.*

***8. "Радуга, обними меня"***

Цель: Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3 – 4 секунды.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук "С", выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3 – 4 раза.

***9. "Дышим тихо, спокойно и плавно" –***повторить упражнение 3 – 5 раз

**Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 2**

Цель данного комплекса: Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие. Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

***1. "Подыши одной ноздрей"***

Повторить упражнение "Подыши одной ноздрей" из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

***2. "Ёжик"***

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как "ёжик"), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4 – 8 раз.

***3. "Губы "трубкой""***

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить "трубкой", резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Паузу в течение 2 - 3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4 – 6 раз.

***4. "Ушки"***

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо- влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4 – 5 раз.

***5. "Пускаем мыльные пузыри"***

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, не напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз.

***6. "Язык "трубкой""***

1. Губы сложены "трубкой", как при произношении звука "О". Язык высунуть и тоже сложить "трубкой".
2. Медленно втягивая воздух через "трубку" языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 сек
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4 – 8 раз.

***7. "Насос"***

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3 – 6 раз.

*Примечание: При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.*

*Усложнение*: Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад ("большой маятник"), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3 – 5 раз.

***8. "Дышим тихо, спокойно и плавно"***

Повторить упражнение из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

**Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 3**

***1. "Ветер на планете"***

Повторить упражнение "Насос" из комплекса № 2.

***2. "Планета "Сат - Нам" – отзовись!"*** (йоговское дыхание)

Цель: Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п. – сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как "стрела". После слов "Планета, отзовись!" дети начинают петь "Сат - Нам". Повторить 3 – 5 раз

*Примечание: "Сат" произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. "Нам" произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.*

Цикл дыхания: выдох "Сат" – пауза – вдох "Нам".

С произнесением "сат" напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; "нам" – всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того, как дети 8 – 10 раз произнесут "Сат - Нам", взрослый говорит: "Позывные принял!"

***3. "На планете дышится тихо, спокойно и плавно"***

Повторить упражнение "Дышим тихо, спокойно и плавно" из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой, с целью расслабления мышечного тонуса.

***4. "Инопланетяне"***

Цель: та же, что и в упражнениях "Дышим тихо, спокойно и плавно", "Планета, "Сат - Нам", отзовись!". Разница в выполнении напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п. – 3 – 4 раза из положения, лежа на спине, 3 – 4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: "Инопланетяне просыпаются, напрягаются и т.д."

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: "Я сильный (ая)!"
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Развитие дыхания у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи**

**Авторы:**

* Андреева Т.А.
* Скрыдлова Л.В.

Работа над дыханием – одно из важных направлений логопедической работы с детьми с тяжёлыми нарушениями речи, так как процесс дыхания является энергетической базой речепроизводства, которая у данной категории детей часто оказывается нарушенной. У детей с ТНР отмечается недостаточная глубина вдоха, нерациональное расходование воздуха в процессе речи, ограниченность речевого выдоха, вследствие чего наблюдаются паузы в речевом потоке, не обусловленные смыслом высказывания. То есть для детей характерны нарушения речевого дыхания, вызванные несформированностью физиологического типа дыхания.

[Скачать конспект](https://yadi.sk/d/26PF3Z5ps-gUnQ)

Таким образом, можно сформулировать цель логопедической работы – формирование оптимального для речи типа физиологического дыхания.

Работа строится поэтапно и включает следующие направления:

1. Формирование физиологического типа дыхания
2. Дифференциация ротового и носового дыхания
3. Формирование речевого выдоха

При проведении работы над дыханием необходимо соблюдать ряд условий:

* дыхательная гимнастика проводится до еды, в хорошо проветренном, но не холодном помещении;
* при переутомлении ребёнка вследствие кислородной недостаточности, выполнение дыхательных упражнений прекращается;
* при выполнении упражнений нужно следить, чтобы ребенок не поднимал плечи, не напрягал шею и не надувал щеки;
* при выполнении дыхательных упражнений необходимо концентрировать внимание ребенка на ощущениях, которые возникают при движении диафрагмы и межреберных мышц;
* дыхательная гимнастика проводится плавно, под счет, с целью выработки дыхательного ритма.

Рассмотрим подробнее направления логопедической работы по развитию дыхания.

1) Формирование физиологического типа дыхания

Работа по данному направлению предполагает проведение статических и динамических упражнений в различных положениях: лёжа, стоя, сидя.

**а) Статические упражнения:**

**В положении лёжа:**

* Упражнение 1. Лежа на спине, положить ладонь одной руки на грудь, другой — на область диафрагмы, выполнить глубокий выдох, затем плавный медленный вдох носом, добиваясь, чтобы передняя стенка живота выпятилась вперед. Грудная клетка остается в прежнем положении. Плавный полный выдох через рот, при этом живот опускается. Выполнить 3-5 раз. Далее это упражнение выполняется в положение стоя и сидя.
* Упражнение 2. Ребенку кладется игрушка *(небольшая, легкая)* на живот. Ребенок выполняет спокойный плавный вдох, надувая живот и наблюдая как игрушка ***«поднимается»***. Затем выполняется плавный выдох через рот. Выполнить 3-5 раз.

**В положении стоя:**

* Упражнение 3. Положение стоя. Сделать глубокий спокойный вдох. Затем выполнить плавный длительный выдох через рот.
* Упражнение 4. Ребёнок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Ему предлагается медленно и тихо подуть на ***«свечу»*** так, чтобы пламя ***«свечи»*** отклонилось.

**В положении сидя:**

* ***«Бегемотик»***. Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на живот и контролирует себя зрительно и тактильно.

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается *(вдох)*,

То животик опускается *(выдох)*.

* ***«Цветы»***. Перед ребенком располагается цветок или его изображение. Дается инструкция: ***«Посмотри, это цветок. Давай понюхаем его. Положи одну руки себе на живот и сделай вдох через нос, чтобы почувствовать запах цветка. Ты почувствуешь, как твой живот надувается. А затем выдохни через нос. Ты почувствуешь, как твой живот возвращается в исходное положение.»***

**б) Динамические упражнения:**

**В положении лёжа:**

* Упражнение 5. Лёжа на спине, сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед, затем вверх и развести в стороны. Затем, положив ладони на живот, сделать выдох.
* ***«Снежные ангелы»***. Дети лежат на полу. Логопед предлагает сделать снежных ангелов всем вместе. Для того, чтобы они получились у всех одинаковые, нужно выполнять все движения под счет. На счет ***«раз»*** — руки и ноги в стороны, делаем вдох; на счет ***«два»*** — руки и ноги вместе, делаем выдох. Следим, чтобы на вдох надувался шарик в животе, а на выдохе – спускался.

**В положении стоя:**

* Упражнение 6. Положение стоя. Разводя руки в стороны сделать глубокий, спокойный вдох. Затем наклониться вперед и выполнить медленный выдох через рот.
* ***«Ныряльщики»***. Ребёнок стоит, делает вдох, задерживает дыхание. Затем приседает. После этого встает и делает выдох. Все движения выполняются со словами:

Глубоко вдохнуть, задержать выдох, ***«нырнуть в воду»*** – присесть.

Встать *(****«вынырнуть»****)* – выдох.

**В положении сидя:**

* Упражнение 7. Сделать глубокий спокойный вдох, руки поднимаются вверх. Затем выполнить плавный длительный выдох через рот, вернуться в исходное положение.

2) Дифференциация ротового и носового дыхания

Работа в рамках этого направления осуществляется в определенной последовательности, которая определяется видом речевого нарушения. Однако сами блоки упражнений для формирования ротового и носового дыхания остаются неизменными.

Блок 1: вдох – нос, выдох – нос

1. ***«Слушай внимательно!»***. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. По команде ***«один»*** дети делают спокойный вдох носом, по команде ***«два»*** — выдох через нос.
2. ***«Ветерок»***. Дети стоят, руки вдоль туловища. На слова ***«ветерок дует в спинку»***, делают вдох через нос, поднимаются на носочки, руки вытягивают вперед. На слова ***«ветерок дует в животик»*** делают выдох через нос, опускаются на всю стопу, руки вдоль туловища. Для имитации дуновения ветра можно использовать указку с нитками.

Блок 2: вдох – нос, выдох – рот

3. ***«Солнышко»***. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. По команде логопеда ***«Солнышко встает»*** дети тянутся на носочках вверх – вдох через нос, по команде ***«солнышко уходит»*** — возвращаются в ИП и делают выдох через рот.

4. ***«Мороз»***. Дети делают спокойный вдох через нос и затем дуют на ***«озябшие»*** руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Блок 3: вдох – рот, выдох – нос

1. ***«Секретное упражнение»***. Детям предлагается выполнить движения и догадаться, кого они изображали. На счет ***«раз»*** — вдох через рот, на счет ***«два, три»*** — выдох *(на каждый счет один выдох)*.

Это что же за комочек,

Раз, два, три,

Ковыляет между кочек?

Раз, два, три,

На себе несёт комочек,

Раз, два, три,

Два листочка и грибочек,

Раз, два, три.

Задается вопрос: ***«Кем же мы были?»***, дети отвечают: ***«ежами»***. В этот момент показывается или картинка ежика, или игрушка. Упражнение выполняется еще раз.

2. ***«Необычная вьюга»***. Детям предлагается сдуть снежинки *(кусочки ваты)* необычным способом: сделать вдох через рот, а выдох – через нос. На выдохе и сдуваем снежинки.

Блок 4: вдох – рот, выдох – рот

1. ***«Костер»***. Логопед кладет перед детьми картинку *(или макет)* костра из полосок тонкой бумаги. Детям предлагается ***«раздуть угасающий костер»***, набирая воздух через рот и медленно выдыхая через рот.
2. ***«Собачка»***. Дети делают вдох и выдох через рот после каждой строчки стихотворения:

За котом бежал щенок, вдох, выдох,

Но догнать его не смог, вдох, выдох.

От досады взвыл, потом – вдох, выдох,

Стал гоняться за хвостом, вдох, выдох.

3. ***«Пропеллер»***. Ребенок делает вдох через рот. Указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался ***«звук пропеллера»*** от рассекаемого пальцем воздуха, губы при этом округлены.

3) Формирование речевого выдоха

Работа по этому направлению проводится по принципу усложнения речевого материалы. Начинать работу следует с произнесения одного звука, постепенно переходя к произнесению слов и затем фраз.

1. ***«Пой со мной!»***

Сначала педагог предлагает детям вместе с ним спеть ***«песенки»***. Первая песенка: ***«А-А-А!»*** Наберите побольше воздуха – вдохните воздух. Песенка должна получиться длинная. Во время игры педагог следит за четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество ***«песенок»*** можно увеличивать. Вторая песенка: ***«У-У-У!»*** Теперь ***«О-О-О!»***, ***«И-И-И!»***, ***«Э-Э-Э!»*** Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.

2. ***«Звуковая ниточка»***

Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепоть, перед грудью *(как будто держат за концы короткую ниточку)*, а затем на выдохе начинают разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук *(тянут длинную нить)*.

3. ***«Намотай клубочек»***

Дети вращают одна вокруг другой руки перед грудью и в это время длительно пропевают гласный звук на выдохе – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее. Материал можно усложнить, предложив пропевать слоги.

4. ***«Поезд»***

Цель: Добиваться длительного произнесения звука *[у]*.

Дети садятся на стульях в два ряда друг за другом, изображая два поезда. Как только зажигается зеленый свет светофора *(детям показывается картинка)*, дети дают гудок, как поезд перед отправлением. Если горит красный свет *(детям показывается картинка)*, дети молчат.

5. ***«Рыбалка»***

Цель: развивать длительный речевой выдох при произнесении гласных звуков *[э]* и *[а]*.

Ребёнку в руки дается удочка. Он закидывают ее за ширму *(или другое ограждение)*. Затем логопед дергает удочку, имитируя пойманную рыбу. Ребёнок делает вдох и поднимает руки вверх. Если на веревочке есть рыба, то на выдохе произносить звук *[а]*, если нет, то *[э]*.

6. ***«Дровосек»***

ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить руки вниз – медленный выдох с произнесением ***«уфффф»***, ***«ухххх»***.

Таким образом, работа над дыханием представляет собой сложную структуру заданий и упражнений, которые требуют соблюдения условий и полноты их выполнения.

Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение комбинированного вида

детский сад № 26 ст. Родниковской

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С ТНР

Подготовила учитель-логопед:

Титова Надежда Григорьевна