**Развитие дыхания и коррекция его нарушений.**

Одним из важных разделов логопедической работы с детьми является развитие дыхания и коррекция его нарушений.

Известно, что произношение звуков имеет тесную связь с дыханием. Нормальное звукообразование обеспечивается правильным речевым дыханием. Также от речевого дыхания зависит громкость речи, четкое соблюдение пауз, сохранение выразительности и плавности. Для того чтобы ребенок хорошо умел владеть голосом, необходимо его научить правильному дыханию. Под правильным дыханием понимается короткий глубокий вдох и плавный экономный выдох.

Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-реберный). При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако, доля ее участия разная. Наименее физиологически оптимальным является ключичное дыхание, так как нижние доли легких участвуют при этом не полностью.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - грудобрюшной. Детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Нормальный "речевой вдох" характеризуется наличием определенного количества воздуха, способного обеспечить поддержание подкладочного давления и правильного голосоведения. Большое значение для озвучивания связного высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно и логически завершенного отрезка высказывания (так называемый речевой вдох).

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких 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.

Таким образом, детям с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать груднобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

**Исследование речевого дыхания:**

Начинают исследование речевого дыхания с ***оценки координации вдоха и выдоха.*** Определяют характер дыхания ребенка в покое и при речи. Визуально определяют характер дыхания в покое: дышит ли ребенок носом или ртом. Выделяют 3 типа дыхания: поверхностное; грудное; нижнереберное.

При поверхностном (ключичном) дыхании живот на вдохе втягивается, а

плечи поднимаются. При грудном - расширяется грудь на вдохе. При

межреберном (диафрагмальном) - при вдохе выпячивается живот, а при

выдохе опадает живот. Нижнереберное, диафрагмальное дыхание cчитается наиболее физиологичным.

***Определение типа дыхания:***

Материал для исследования: состояние покоя, при котором ребенок может сидеть, лежать, стоять. Процедура: Ребенку предлагается спокойно посидеть, постоять или полежать на кушетке. Руки экспериментатора располагаются одна на плечах, а другая на животе. При спокойном дыхании ребенка определяется, какая часть туловища поднимается. Если поднимаются плечи, то это дыхание относится к поверхностному ключичному. Если поднимается при вдохе живот, то это диафрагмальное. Если расширяется грудь, то это относится к грудному типу дыхания.

Инструкция: «Полежи на кушетке спокойно. Руки экспериментатора будут  проверять, как ты дышишь».

***Исследование умения дифференцировать носовое и ротовое дыхание***

Инструкция: «Покажи, как ты умеешь дышать: вдыхать и выдыхать. Слушай внимательно и выполняй».

Вдохни носом (понюхай цветок) - выдохнуть носом (2-3 раза). Рот при этом закрыт.

Вдохни носом, а выдохни ртом (погрей руки) (2-3 раза).

Вдохни ртом (как рыба) - выдохни ртом (погрей руки).

Вдохни ртом, а выдохни носом.

***Исследование целенаправленности воздушной струи:***

Материал для исследования: пузырек, ватный шарик, маленькая свечка для дня рождения.

Инструкция: «Покажи, как ты умеешь дуть».

- Вот мяч, а вот ворота. Подуй на шарик и забей мяч в ворота.

- Вот пузырек. Подуй в него так, чтобы пузырек засвистел.

- Вот свеча, ее зажгли в день рождения ребенка. Задуй свечу с первого раза.

***Исследование силы воздушной струи:***

Материал для исследования:  карандаш, губная гармошка.

Инструкция: «Проверим, как ты сильно умеешь дуть».

- Вот карандаш (на расстоянии 20 см), подуй на него так, чтобы он прокатился по столу. Для этого вдохни носом и сильно выдохни на карандаш. Губы вытяни трубочкой.

- Вот губная гармошка, подуй в нее сильно, чтобы появился звук.

***Исследование особенностей фонационного дыхания:***

Воспроизведение на одном выдохе предложений с увеличением количества слов. Процедура: ребенку предлагается вдохнуть через нос и на выдохе произносить слово, звуки.

Инструкция: «Послушай внимательно предложение и повтори его. Старайся сказать предложение плавно, на одном выдохе».

Девочка рисует цветок.

Девочка рисует цветок карандашами.

Девочка рисует красивый цветок карандашами.

Девочка рисует красивый цветок цветными карандашами.

Воспроизведение на одном выдохе чистоговорки:

Процедура: ребенку предлагается вдохнуть через нос и на выдохе произносить чистоговорку. Экспериментатор показывает образец выполнения задания.

Инструкция: «Послушай внимательно чистоговорку. Сделай вдох носом и на выдохе произнеси ее, как я».

Жу-жу-жу - я все лужи обхожу.

Ша-ша-ша - наша Маша хороша.

Ко-ко-ко - мне до речки далеко.

Воспроизведение на одном выдохе автоматизированного ряда

Инструкция: «Посчитай от одного до десяти на одном выдохе».

Воспроизведение короткого стихотворения.

Процедура: при прочтении короткого стихотворения фиксируется, в какой

фазе дыхания ребенок начинает речь. Отмечается наличие координации

фонации и дыхания. Определяется также дискоординация фонации и дыхания.

Инструкция: «Прочитай стихотворение красиво, выразительно, с паузами, как на празднике».

Наша Таня громко плачет,                           Осень наступила,

Уронила в речку мячик.                                Высохли цветы.

Тише, Танечка, не плачь,                               И глядят уныло

Не утонет в речке мяч.                                   Голые кусты.

**Работы над формированием речевого дыхания.**

**Первый этап**

Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

**Второй этап**

Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха.

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

**Третий этап**

Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).

**Четвертый этап**

Произнесение слогов и звукоподражаний.

**Пятый этап**

Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

**Упражнения на выработку правильного диафрагмального дыхания.**

1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую - на ребра. Глубокий вдох на счет "раз", задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).

Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания.

Левую руку положить на живот, правую - на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.

Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

**Игровые упражнения, направленные на развитие ротового выдоха.**"Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые" (дутье на полоски, листочки и др.). Дутье на подвешенные бумажные игрушки - жуков, бабочек, птичек и др. Катание по столу легких предметов, дутье на вертушки. Надувание мыльных пузырей. Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.). Дутье в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду. Игра с воздушными шарами ("Чей шар поднимется выше?"). Надувание резиновых игрушек, шаров. Катание по столу маленьких машинок ("Чья машинка уедет дальше?"). "Погаси свечу", "Футболисты", "Забей мяч в ворота", "Горячий чай".

**Игровые упражнения, обучающие рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков.**

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет "раз" (рот открыт). Задержать воздух на счет "раз" и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу.

Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

"Погреем ручки" (произносится на выдохе звук х-х-х-х-х), "Проколотый мяч" (произносятся звуки шшшш или ссс), "Комары и комарики" (произносится звук зззз), "Большие и маленькие жуки" (произносится звук жжжж), "Насос" (произносится звук сссс). Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

**Игровые задания и упражнения на произнесение слогов.**

"Эхо". Заблудились мы в лесу, закричали мы "Ау!"

"Разговор игрушек". Произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу. "Разговор инопланетян" (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы), "Кто как голос подает". (Кукушка: "Ку-ку, ку-ку". Лошадка: "Иго-го-о-о". Кошка: "Мяууу". Собака: "Гавввв", "Аффффф", Курочка: "Ко-ко-ко-ко". Петух: "Ку-ку-ре-ку".)"Позовем голубей" (гули-гули-гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: "Ух! Ух! Ух!" "Дровосеки".

**Игровые задания и упражнения на формирование правильного речевого дыхания в процессе речи.**

1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

2. Глубокий вдох на счет 1,2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе, например "Лола мыла куклу Милу".

3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: "Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила".

**Предлагаю некоторые пособия для развития правильного речевого дыхания у детей, которые я провожу ежедневно со своими воспитанниками :**

 

*Пособия из фетра «Фокусник» Пособие « Отгадай транспорт»*

 

*Пособие «Веселые клоуны» Пособие «Сдуй снежинку»*

 

*Пособие «Тучка с дождиком» Пособие «Прожорливые овощи»*

При проведении игр направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо знать и помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют его и при этом могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых. Следует иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее. В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.