

# Логопед о развитии речевого дыхания.

## Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей дошкольного возраста.

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое дыхание и четкость речи часто нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания (особенно это отмечается у детей с заиканием и дизартрией). А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

**Физиологическое дыхание** – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

**Речевое дыхание** существенно отличается от неречевого дыхания.

Речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- Очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также робких, стеснительных.
- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (**мы с мамой пой – вдох – дём гулять**).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».
- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно.

Только регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. А правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Результаты логопедического эксперимента показывают: работа, направленная на развитие дыхания детей старшего дошкольного возраста, дает положительный эффект — увеличивает длительность и силу внеречевого выдоха, оказывает влияние на воспитание речевого дыхания, возможность дольше воспроизводить звуки речи, больше слов произносить на одном выдохе. За счет постановки правильного дыхания, быстро и эффективно преодолеваются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более четкой и внятной.

Следует серьёзно отнестись и к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает укрепить мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи твердят: дышите носом, а не ртом. Но ребёнок дышит не как надо – он дышит, как получится. Эти весёлые логопедические упражнения научат его, как же всё-таки «надо».



## При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

- Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.
- Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
- Вдох - через нос (плечи не поднимать, спина прямая)
- Выдох – через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять на кончик языка ( см. технику выполнения упражнения)
- Выдох должен быть длительным и плавным
- Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками)
- Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.
- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.
- Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.



## Дыхательные игры и упражнения

Развитие дыхания, работа над силой и продолжительностью выдоха, темпом и ритмом дыхания, осуществляется на логопедических занятиях в процессе двигательных упражнений сначала без речи (формируется физиологическое дыхание), а затем с речью (воспитывается речевое дыхание).

Эти игры и упражнения просты и понятны и не требуют специальной подготовки. **Поэтому я рекомендую их использовать в совместных играх с детьми с Злет! Эти упражнения будут полезны и детям, не имеющим проблем в развитии речи.** Прочитайте внимательно правила проведения игр и следуйте их описанию.

### Поиграйте дома!

**Цель дыхательной гимнастики** – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

#### «Загнать мяч в ворота»

(выработка длительной, направленной воздушной струи). Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

#### «Кто дальше загонит мяч»

(выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка). Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

«Сдуть снежинку, листик, пёрышко» (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка). Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На ладошку положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

**«Паровозик свистит»** (выработка плавной, непрерывной струи).

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

**«Фокус», «Парашютик»** (направление воздушной струи посередине языка). Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.

**«Охотник идет по болотам»** (распределение воздушной струи по бокам). Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

**«Фасолевые гонки»** (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка). Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

**«Узнай, что это»** (развитие обоняния и глубокого вдоха). На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

**«Чья фигурка дальше улетит?»** (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ). Вам понадобятся- вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Ребенок садится напротив фигурки, которая лежит перед ним на столе. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

**«Кораблик»** (чередование сильного и длительного плавного выдоха). Потребуется таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

**«Горох против орехов»** (чередование длительного плавного и сильного выдоха). Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

**«Мыльные пузыри»** (развитие меткости выдыхаемой струи). Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

**«Новогодние трубочки-шутки»** (развитие длительного плавного и сильного выдоха). Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

**«Надуй игрушку»** (развитие сильного плавного выдоха). Использовать небольшие надувные игрушки. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть.

**«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане»** (выработка умения направлять воздушную струю по середине языка) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.



**Наглядное моделирование** – это воспроизведение существенных свойств изучаемого объекта, создание его заместителя и работа с ним.

**Цель** моделирования - обеспечить успешное освоение детьми знаний об особенностях объектов природы, окружающем мире, их структуре,

связях и отношениях, существующих между ними.

Моделирование основано **на принципе замещения** реальных предметов, предметами, схематично изображенными или знаками.

**Актуальность** использования наглядного моделирования состоит в том, что:

**Во-первых**, использование наглядного моделирования вызывает интерес и помогает решить проблему быстрой утомляемости и потери интереса к занятию у дошкольника;

**Во-вторых**, использование символической аналогии облегчает и ускоряет процесс запоминания и усвоения материала, формирует приемы работы с памятью.

**В-третьих**, применяя графическую аналогию, дети учатся видеть главное, систематизировать полученные знания.

**Мнемотехника** - в переводе с греческого - «искусство запоминания». Это система методов и приемов, обеспечивающих успешное запоминание, сохранение и воспроизведение информации, знаний об особенностях объектов природы, об окружающем мире, эффективное запоминание структуры рассказа, и, конечно, развитие речи.

#### ПРИМЕНЕНИЕ МНЕМОТЕХНИКИ

Прием наглядного моделирования может быть использован в разных видах речевой деятельности:

- пересказ;
- составление рассказов по картине и серии картин;
- описательный рассказ;

- творческий рассказ
- заучивание стихов, потешек, загадок, пословиц, чистоговорок.

**Цвет** предметов в мнемотаблицах может быть различным- в зависимости от возраста детей, от уровня их развития. Младшие дошкольники-цветное изображение, старшие-чёрно-белое. (Например: осень-жёлтая или оранжевая буква «О», зима –синяя или голубая буква «З», весна-зелёная «В», лето -красная «Л»)

**Количество клеток** в мнемодорожке и мнемотаблице зависит от возраста и уровня развития детей. Рекомендуется следующие размеры таблиц :

для младших дошкольников от 4 до 9 клеток,

для старших- 9-16 клеток.

**Изображения** должны быть :

хорошо знакомы и понятны детям, отображать обобщённый образ предмета (который оговорен с детьми).

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ С МНЕМОТАБЛИЦАМИ

##### 1 этап.

- Рассматривание таблицы и разбор того, что на ней изображено.

##### 2 этап.

- Осуществляется перекодирование информации, т.е. преобразование из абстрактных символов в образы.

##### 3 этап.

- После перекодирования осуществляется пересказ сказки или рассказ по заданной теме. В младших группах с помощью воспитателя, в старших – дети должны уметь самостоятельно.

**Такие мнемотаблицы можно подготовить к любому рассказу самостоятельно, например:**

##### Сосна.

Саша и Маша пошли в лес за сосновыми шишками. Вот и опушка леса. На опушке стоит высокая сосна. На сосне густые пушистые ветки. А высоко, на самой макушке,— большие шишки. Шишки с шумом падают вниз, на землю. Под сосной много шишек. Саша и Маша поднимают шишки. С пакетом шишек они спешат домой.