

Роль дыхательной гимнастики в развитии речи детей.

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

А. Н. Стрельникова.

Правильное дыхание очень важно для развития речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию, развитие голоса и интонационную выразительность.

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 логопедом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

Физиологическое дыхание – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно.

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 – идём гулять).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».
- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно.

Только регулярные выполнение дыхательных упражнений способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым 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.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений даёт 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 счёт 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.

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
- Выдох должен быть длительным и плавным
- Необходимо следить, 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.
- Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Дыхательные игры и упражнения просты и понятны и не требуют специальной подготовки. Эти упражнения будут полезны и детям, не имеющим проблем в развитии речи.

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, чтобы 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 ладонку 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»

(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.

Таким образом, чем раньше начать развивать артикуляционный аппарат детей, проводить дыхательную гимнастику и пальчиковые игры, тем больше у нас в дальнейшем будет детей с правильным звукопроизношением и развитой речью.