**«Формирование речевого дыхания у дошкольников с задержкой психического развития в процессе игровой деятельности»**

Дыхание - основа жизни.

Правильное дыхание – основа здоровья.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Дети с ЗПР являются одной из наиболее проблемных и многочисленных групп. В связи с этим проблема подготовки данной категории детей к школе, выбор адекватных программ обучения и воспитания стала одной и самых актуальных .

У детей с ЗПР отмечается замедленный темп речевого развития, его качественное своеобразие и большая распространенность нарушений речи (В. А. Ковшиков, Ю. Г. Демьянов, Е. В. Мальцева и др.).

При ЗПР имеют место все виды нарушений речи, наблюдающиеся и у детей с нормальным интеллектом. Характерным признаком клинической картины нарушений у большинства детей с ЗПР является сложность речевой патологии, наличие комплекса речевых нарушений, сочетание различных дефектов речи. Многие проявления патологии речи связаны с общими психопатологическими особенностями этих детей, с особенностями протекания речевой деятельности в целом.

В связи с этим, в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с зпр нарушено.

Следует различать речевое и физиологическое дыхание. Эти виды дыхания значительно отличаются друг от друга.

* Физиологическое дыхание происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания, вдох и выдох при этом происходит через нос, вдох и выдох примерно одинаков по времени, смена фаз дыхания однообразно – ритмическая.
* Речевое дыхание происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. Вдох и выдох при этом через рот, выдох значительно длиннее вдоха; чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.   
Можно выделить некоторые несовершенства речевого дыхания у дошкольников с ЗПР:

* Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
* Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, “заглатывает” конец слова или фразы.
* Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (*мы с мамой пой – (*вдох) – *дем гулять)*.
* Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с “захлебыванием”.
* Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.
* Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

В связи с этой проблемой, мы в своей работе, особую значимость стали придавать дыхательной гимнастике.

Цель дыхательных упражнений – увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох.

Вся коррекционно-логопедическая работа по преодолению речевых нарушений у детей с ЗПР обязательно включают в себя работу над дыханием.

Основанием для этой работы является положение о целостности функционирования всего речевого аппарата: дыхания, голосообразования и артикуляции; об их теснейшем взаимодействии и координировании этого взаимодействия корой головного мозга. О значении дыхания и артикуляции часто говорят специалисты в области фониатрии.

В рамках теории деятельности в логопедической работе с детьми с ЗПР широко используется игровой метод, который предполагает использование различных игр, упражнений игрового характера в сочетании с другими приемами: показом, пояснением, указаниями и вопросами.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка  с ЗПР положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.  Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир  сказок, песен, игр, стихов.

Виды коррекционно-логопедической работы по формированию речевого дыхания.

* Дыхательные пятиминутки перед завтраком, после дневного сна.
* Дыхательные игры, как фрагмент образовательной деятельности - 5 минут.
* Звукоречевые игры как фрагмент образовательной деятельности - 5 минут.
* Звукодвигательные игры, дыхательные игры как фрагмент  прогулки - 5 минут.
* Голосовые упражнения и исполнение песен в процессе музыкальной деятельности.
* Дыхательные игры в процессе самостоятельной деятельности детей.

        При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие **требования:**

* не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
* температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
* одежда не должна стеснять движений;
* не заниматься сразу после приема пищи;
* не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

Работа по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с ЗПР предполагает решение следующих **задач:**

* Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
* Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.
* Развивать фонационный (озвученный) выдох.
* Развивать речевое дыхание.
* Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Ребенок, освоивший правильное дыхание, нуждается в постоянном контроле и наблюдении за правильностью его дыхания. Отсюда необходимость постоянного повторения дыхательных упражнений для закрепления навыков правильного физиологического и речевого дыхания.

Комплексное воздействие на дыхательную систему ребенка осуществляется в **двух аспектах**:

• участие в процессе коррекции разных специалистов: логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию и воспитателя;

• использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах (в том числе и в домашних условиях): в процессе образовательной деятельности, в  совместной деятельности взрослого (педагога, родителя) и ребенка, на прогулках.

Оборудование для развития дыхания является частью предметно-развивающей среды логопедических кабинетов, музыкального и спортивного залов, групповых комнат.

Этапы работы по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с ЗПР соответствуют решаемой задаче. Переход к следующему этапу регламентируется только результатами работы.

Целенаправленное формирование правильного речевого дыхания включает различные виды работы и типы деятельности.  Интерес детей поддерживается игровой формой их проведения, а так же использованием наглядного материала.

Задачи, поставленные в работе по формированию правильного речевого дыхания у детей с ЗПР, решаются поэтапно:

- улучшение функции внешнего (носового) дыхания.

- выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха.

- развитие фонационного (озвученного) выдоха.

- развитие речевого дыхания.

- тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста

**I этап**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания ребенка.

В процессе занятий дети получают знания о том, что:

-дышать надо носом;

-нельзя поднимать плечи при вдохе;

-в дыхании должен активно участвовать живот.

Дети приобретают навыки носового дыхания, осваивают первичные приемы дыхательной гимнастики - происходит подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

Упражнения этого этапа выполняются столько, сколько необходимо для развития грудобрюшного типа дыхания.

Сформированность грудобрюшного типа дыхания определяется  визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка). Необходимо следить, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались. Ребенок может также самостоятельно осуществлять зрительный контроль над правильностью  дыхания, выполняя упражнения перед зеркалом. На этом этапе проводятся следующие упражнения и игры:

**Игра «Бегемотик»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.  
Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:  
*Бегемотики лежали, бегемотики дышали.*  
*То животик поднимается* (вдох),   
*То животик опускается* (выдох).  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:  
*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается* (вдох),

*То животик опускается* (выдох).

Игра «Качели»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.  
Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.  
Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх*(вдох)*,*  
*Качели вниз*(выдох)*,*  
*Крепче ты, дружок, держись.*

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

**Игра** **«Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**II этап**

Цель: выработать у детей более глубокий вдох и более длительный выдох.

В процессе занятий дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох и о том, что силу выдоха можно тренировать.

Дети приобретают навыки плавного и длительного выдоха через рот, тренируют силу выдоха.

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль:

* наматывание нитки на клубок;
* поднесение тыльной стороны ладони ко рту;
* движение руками по графическим схемам: горки, дорожки, спирали.

Рекомендуемые игры и упражнения**:**надувание воздушного шарика, игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка),

**Игра** **«Воздушный футбол»**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.

 Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

**Игра** **«Листопад»**



Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони

**Игра** **«Снегопад»**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

*Снежинок много я собрал,*

*Ветерочком легким стал.*

*Если очень постараться,*

*Снежинки дружно разлетятся.*

**Игра** **«Кораблик»**

 Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

*Ветерок, ветерок, натяни парусок!*

*Кораблик гони до Волги-реки.*

**Игра** **«Лети, перышко!»**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера.

 Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

**Игра** **«Мой воздушный шарик»**

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

*Мой воздушный шарик, раз, два, три.*

*Легкий, как комарик, посмотри.*

*Носом я вдыхаю, не спешу,*

*За своим дыханием слежу.*

Вариант 2.

*Каждый день я в шарик дую,*

*Над дыханием колдую.*

*Шарик я надуть стремлюсь*

*И сильнее становлюсь.*

**III этап**

Цель:развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Внимание детей направляется на звучание голоса в процессе выдоха.

На этом этапе дети знакомятся со звуковыми дыхательными играми. Ребенок тянет без голоса или с голосом звуки на выдохе, максимально долго. Сначала тянутся гласные звуки, с изменением силы голоса, с разной интонацией. Затем - согласные звуки. Для упражнений берутся только те звуки, которые ребенок правильно произносит. Продолжительность выдоха регулируется самим ребенком.

Звуковые дыхательные игры могут выполняться ребенком ежедневно, как элемент зарядки в детском саду и дома. Эти игры могут быть включены в занятия по формированию правильного звукопроизношения.

Рекомендуемые игры и упражнения:

**Игра** **«** **Лесная азбука»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

**Игра** **«Комар»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "комар".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з").

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку:

*З-з-з - комар летит,*

*З-з-з - комар звенит.*

**Игра** **«Жуки»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

 (Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

*Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,*

*Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.*

**Игра** **«Рычалка»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

 (Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р").

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

**Игра** **«Варим кашу»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

*Раз, два, три,*

*Горшочек, вари!*

("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").

*Каша варится.*

(Дети , выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").

*Огонь прибавляют.*

(Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).

*Раз, два,три,*

*Горшочек, не вари!*

**Игра** **«Мычалка»**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".

**IV этап**

Цель:развитие речевого дыхания.

Этот этап является базовым в логопедической работе по планированию и формированию речевого высказывания. Дети сначала обучаются в процессе выдоха произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-, четырех слов, поговорки и скороговорки.

На первых занятиях используется невербальная инструкция: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означающее начало быстрого вдоха через рот. По мере того, как дети начинают самостоятельно выполнять вдох перед речью, количество таких инструкций сокращается.

Для упражнений берутся только слоги со звуками, хорошо произносимыми детьми (ма-мо-му-мы-мэ; на-но-ну-ны-нэ). Затем дети "поют" двусложные слова (ма-ма; ми-ла; мы-ла и др.), трехсложные слова (ма-ли-на; ку-би-ки), двухсловные и трехсловные фразы (Мама мыла. Мама мылаМилу).

Рекомендуемые звуковые речевые игры:

**Игра** **«Изобрази животное»**

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

 Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

*Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.*

*Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:*

*Кар-кар, гав-гав, жу-жу,*

*Бе-бе, ме-ме, ква-ква.*

**Игра** **«Эхо»**

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.

Дети делятся на две команды и встают в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей громко произносит звук (слог, слово), а другая повторяет его тихо.

Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: "А", "АУ", "МАМА", "КУБИКИ".

**V этап**

Цель:тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Логопед проговаривает фразу, типа: "Это яблоко большое и красное", поднимает руку вверх (вдох), опускает вниз (выдох). При акценте на одном из слов - рука движется в горизонтальной плоскости.

Используются схемы предложений, где слово - "вагончик", на котором сделан акцент, закрывается фишкой.

Как звукоречевая гимнастика используется произнесение на выдохе стихотворных строк в сочетании с движением, пение песен.

Успех ребенка на каждом этапе закрепляется постоянным надзором за дыханием, разъяснением и соответствующим внушением.

Рекомендуемые игры:

**Игра** **«Поезд»**

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.  
Оборудование: схемы слов - "вагончики", предметные картинки из серий: "Игрушки", "Овощи" и др.

Показывается предметная картинка и педагог проговаривает фразу типа: "Это яблоко" и выставляет два вагончика.

Детям предлагается дополнить фразу одним новым словом - добавить к поезду "вагончик".

Например, ребенок может сказать: "Это большое яблоко". Следующий ребенок скажет: "Это большое красное яблоко".

На каждое добавленное слово присоединяется "вагончик".

Важно помнить, что перед началом фразы необходимо сделать вдох.

Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы - с паузой через 3-4 слова.

**Игра** **«Полет на шарике»**

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:

*Все дети во сне летают.*

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).

*К звездам полететь мечтают.*

*Мы подрастаем, пока летаем.*

(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).

*Мы подрастаем, пока мечтаем.*

(Дети поднимаются на носочки, тянутся мячом вверх и делают вращения вокруг себя).

**Игра** **«Веселые движения»**

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

*Я люблю играть в футбол,*

*Забивать в ворота гол.*(Имитация удара ногой по мячу).

*Я играю в баскетбол,*(Имитация броска мяча в кольцо).

*И, конечно, в волейбол.*(Имитация паса в волейбол).

Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

На столе расставлены флажки (разных цветов, с цифрами или буквами). Ребенок должен направить машинку (из бумаги) к флажку.

*Наш помощник-грузовик*

*По дороге быстро мчит.*

*Помоги ему добраться,*

*Мимо цели не промчаться*

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.   Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир  сказок, песен, игр, стихов. Эти упражнения способствуют укреплению иммунитета, профилактике простудных заболеваний, нормализуют эмоциональное состояние у агрессивных и гиперактивных детей.

Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: развиваем голос и правильное звукопроизношение, формируем осмысленную моторику и двигательное воображение, оздоравливаем детей. А главное – всё это доставляет им огромное удовольствие.

Литература.

1. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2004.

3. Горчакова А.М. Формирование воздушной струи в процессе преодоления нарушений звукопроизношения // Логопед в детском саду. – 2005, N 2.

4. Зубко И.Л. О правильном дыхании. // Логопед, № 4, 2007 г.

5. Коноваленко В.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. –М.: Гном и Д, 2008.

6. Леонова А. Дыхательная гимнастика //Знание-сила.– 1987, N 10.

7. Новикова Е.Л.. Здоровьесберегающая тДехнология формирования правильного дыхания у детей 6 лет с ОНР. // Дошкольная педагогика, № 3, 2010г.

8. Новиковская О.А. Развиваем общие речевые навыки. // Дошкольная педагогика, № 2, 2001 г.

9. Печинина С.И Играя, лечим! //Логопед, №4, 2007 г.