МБДОУ ДС КВ № 2 «Россияночка»

Статья

для педагогов детского сада на тему

**Дышим диафрагмально –**

**говорим без заикания**

***Логопед Синькова Вера Константиновна***

Смоленск, 2014

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Кроме своей основной физиологической функции – осуществление газообмена – дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыхание. Речевоедыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Речь, как известно, является составляющей общего здоровья.

Так как у многих детей отмечаются заболевания верхних дыхательных путей, то естественно наблюдаются и несовершенства физиологического дыхания, вследствие чего нарушается речевое дыхание.

Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:

- 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.

Все знают, что дыхание представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс.

Различают 3 главных способа дыхания: 1) **верхнее дыхание** (ключичное); 2) **среднее дыхание**(грудное и реберное; или межреберное); 3) **нижнее дыхание** (брюшное или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмальное** или его еще называют диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Для того, чтобы научить детей правильно дышать, взрослым самим необходимо владеть навыком диафрагмального дыхания.

**Диафрагмально-релаксационный тип дыхания** или дыхание животом – наиболее физиологичный тип дыхания. Он осуществляется диафрагмой и нижними отделами легких.

Сформированный тип диафрагмального дыхания используется далее для работы над речью. В логопедии он направлен, прежде всего, на преодоление заикания. Диафрагмальный тип дыхания очень эффективен, дает быстрый положительный результат:

* Купирование речевых судорог, нежелательных вспомогательных сопутствующих движений во время речи.
* Устранение тревожных состояний, обшеневротических и логоневротических проявлений (звукофобий, логофобий, речевой тревоги, речевой неуверенности, фиксации на дефекте речи).
* Формирование адекватного отношения к своему дефекту речи.
* Развитие уверенного речевого поведения.
* Функциональный тренинг.
* Социальная адаптация личности пациента.
* Профилактика рецидивов и возникновения заикания.

Прежде чем начать практические занятия, нужно запомнить, семь важных правил, которые помогут раскрыть резервы собственного здоровья.

* **Правило первое.** В освоении диафрагмально – релаксационного дыхания неспособных людей нет! Любой сумеет освоить приемы активизации резервов собственного организма и встать на путь восстановления, сохранения и укрепления здоровья.
* **Правило второе.** Начинать никогда не поздно (и не рано)! Здесь, правда, есть оговорка – диафрагмальному дыханию можно обучать детей (под руководством взрослых) с 4-5 лет.
* **Правило третье.** Придерживаемся принципа «от простого к сложному». Не стремитесь достичь мгновенно высокого результата, он сам проявит себя и гораздо быстрее, чем Вам покажется.
* **Правило четвертое.** Самое главное – выдох! Осваивая навык лечебно-оздоровительного дыхания, помните об этом всегда. Выработав в себе автоматизм правильного выдоха, Вы непременно достигните желаемого эффекта.
* **Правило пятое.** Регулярность проводимых Вами сеансов. Рекомендация может быть следующая: два сеанса (утром и вечером) и не реже трех раз в неделю. Самый оптимальный режим – ежедневные сеансы. В те дни, когда Вы остро заболели или обострилось хроническое заболевание, следует воздержаться от сеансов.
* **Правило шестое.** Не старайтесь чрезмерно! Чем меньше усилий, тем лучше и быстрее Вы наработаете в себе навык нового лечебно-оздоровительного типа дыхания.
* **Правило седьмое.** Комфортность проведения занятий. Ничто не должно Вас раздражать, беспокоить и отвлекать от проведения сеанса.

Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие – **диафрагма**. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остаются без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

**Техника диафрагмально-релаксационного дыхания**

1. Сядьте удобно в кресло или диван. Ничто не должно доставлять Вам неудобства и дискомфорта. Одежда должна быть свободной, сидение – мягкое, со спинкой, так чтобы не испытывать дополнительное напряжение мышц спины и плечевого пояса, внешние раздражители: звуки радио, телевизор и т.п. следует исключить. Вот простые и необходимые условия для начала занятий.

2. Закройте глаза и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.

3. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую руку - на грудь. Это Вам необходимо для контроля правильности освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой будет говорить о том, что дыхание осваивается правильно.

4. Делаете вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируйте естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шарик.

5. Плавно, без паузы переходите к выдоху. Его делайте ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха. Не следует форсировать движение брюшной стенки. Ее перемещение должны быть спокойны и естественны.

6. Выдох делайте длиннее вдоха в 2-4 раза. Это важно. Обращайте на это особое внимание. Правильный выдох - существенное продвижение в овладении диафрагмальным типом дыхания.

7. За выдохом без задержек и паузы наступает фаза вдоха. Дыхательный цикл повторяется.

8. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5 - 8 дыханий в минуту.

9. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3-4 раза в день по 10-15 минут.

Методика позволяет более полно вовлечь в процесс дыхания диафрагму и удалить остаточный воздух из нижних отделов легких.

***Предупреждение!***  Во время обучения диафрагмальному дыханию, пациенты могут испытывать легкое головокружение из-за слишком быстрого выдыхания. Следует напомнить, что дышать и особенно выдыхать нужно медленнее.

При выполнении специально подобранных постепенно усложняющихся упражнений развиваются и корректируются навыки диафрагмального дыхания.

Большое внимание уделяют воспитанию активности диафрагмы и нижних ребер, развитию носового дыхания. Упражнения направлены на формирова­ние навыка координированной работы мышц, участвующих в осуществлении вдоха и выдоха, тренировку носового дыхания, выработку длительного и эко­номного выдоха.

Игровые упражнения помогут Вам и Вашим детям быстрее усвоить совсем непростые правила диафрагмального дыхания.

**Формирование диафрагмального дыхания**

**Упражнение 1.**

«Задуть воображаемую свечу». Положить ладони рук на ребра. Вдохнуть и «подуть на свечу». Воздух из легких выходит плавно и постепенно, ребра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания.

**«Теплый выдох»**

Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Проделать упражнение 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

**Дифференциация носового и ротового дыхания**

**Упражнение «Вдох-выдох» (**стоя)

Для контроля над речевым дыханием руку положить на диафрагму.

1. Вдох ртом, выдох ртом.

2. Вдох и выдох через нос.

3. Вдох ртом, выдох носом.

4. Вдох носом, выдох ртом.

5. Вдох и выдох через левую ноздрю. Затем — через правую.

6. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую.

7. Наоборот.

8. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.



**Упражнение 1.**

Широко открыть рот и подышать носом.

**Упражнение 2.**

Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох, выдох. Упражнение выполнять, чередуя левую и правую ноздрю.

**Упражнение 5.**

**«Свеча»**

Пальцы левой руки – горящие свечки:

- выдох на каждый пальчик,

- выдох распределить на пять пальчиков.

**«Пастушок»**

Подуть ртомв небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать коров, показать, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**Развитие силы диафрагмального дыхания**

**Упражнение 1. «Надуй шарик» (лежа, сидя, стоя)**

Ладонь на животе, контролируем вдох и выдох.

*«Вот мы шарик надуваем, а рукою проверяем:*

*Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем».*

**Упражнение 2.**

**«Снежинки» (стоя)**

Вдохнуть, подуть на снежинки – кусочки ваты. Струя длительная и холодная:

*«С неба падают зимою*

*И кружатся над землею*

*Легкие пушинки,*

*Белые снежинки».*

**Упражнение 3.**

Возьмите любой карандаш. Положите его на ровную поверхность. Предложите ребёнку сделать вдох носом, затем плавно подуть на карандаш. Карандаш покатится по направлению воздушной струи.

**Упражнение 4. «Задуй свечу»**

Предложите ребёнку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

**Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком**

**Упражнение 1.**Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произносить с-с-с.

**Упражнение 2.**

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. При этом ладонью левой руки скользить вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить ш-ш-ш.

Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

**Упражнение 3.**

Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося пффф.

Выполнить это упражнение, покачивая головой из стороны в сторону, вперед-назад.

**Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со слогом**

**Упражнение 1**

**«Ворона»**

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох, на выдохе произнести**: «кар».**

**Упражнение 2**

**«Гуси летят»**

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси, руки – крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося: «**Га-а-а»**

**Упражнение 3**

**«Паровоз гудит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести**: «у-у-у»**

*Мчится поезд во весь дух: «Чух-чух, чух-чух!»*

Ритмично выполнять круговые движения руками.

**Упражнение 4**

**«Петушок кричит»**

Спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести**: «ку-ка-ре-ку».**

*Тихо-тихо все кругом, ------* присесть на корточки;

*Все уснули крепким сном,*

*Петушок один вскочил ------* встать, руки вверх;

*Всех ребяток разбудил: ------* подняться на носки;

*Ку-ка-ре-ку.*

**Упражнение 5.**

Сделать вдох носом, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот произносить**: «ф-ф-ф-у-у-у».**

**Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со словами**

**Упражнение 1**

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т. д.

Числовые последовательности тщательно проговаривать, следить за равномерностью и длительностью выдоха.

По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев, времён года.

**Упражнение 2 «Назови пять»**

Сделав полный вдох, предложить детям назвать пять: имён девочек; имён мальчиков; городов; любимых игрушек и т.д.

**Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха с предложениями**

**Упражнение 1.**

**«Зайка скачет»**

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний:

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Зайки скачут: скок-поскок*

*На зелененький лужок.*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Прыг – зайчонок под кусток.*

**Упражнение 2.**

**«Музыкант»**

Глубоко вдохнуть и прижать к губам воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдыхать» мелодию на одном выдохе:

*Закаляйся! Если хочешь быть здоров,*

*Постарайся обойтись без докторов,*

*Водой холодной обливайся,*

*Если хочешь быть здоров!*

В дальнейшем произносите возрастающее количество слов на одном выдохе.