Развитие дыхания

**1. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

(по методике Л. И. Беляковой, Н. Н. Гончаровой, Т. Г. Шишковой)

**1 год обучения (старшая логогруппа)**

**1 этап**

*Сентябрь*  3 нед       1 упр. «Рыбка» полусидя.

                  4 нед       1 упр. «Рыбка» полусидя.

*Октябрь* 1 нед       2 упр. «Рыбка»  сидя.

                  2 нед       2 упр.  «Рыбка» сидя.

                  3 нед       3 упр.  «Рыбка» стоя.

**2 этап**

                  4 нед       **1 комплекс 2 этапа**

                                 1 упр. «Быстрый вдох».

*Ноябрь* 1 нед      2 упр. «Быстрый вдох» по условному сигналу логопеда.

                  2 нед       3 упр. «Быстрый вдох» при повороте головы то вправо, то влево.

                  3 нед       4 упр. «Быстрый вдох» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и лёгком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся, нюхаем»).

                   4 нед      5 упр. «Быстрый вдох» при поднятии подбородка.

*Декабрь*     1 нед      6 упр. «Быстрый вдох» при наклоне головы то к правому плечу, то к левому плечу.

                   2 нед      **2 комплекс 2 этапа**

                                  1 упр. – на первый шаг – «Быстрый вдох»,

                                  На три шага – непроизвольный выдох.

                   3 нед      2 упр. – на первый шаг – «Быстрый вдох» и повороты головы то вправо, то влево; на три шага – непроизвольный выдох.

                   4 нед      3 упр. – на первый шаг «Быстрый вдох» и повороты головы и поднесение рук к ушам; на три шага – непроизвольный выдох.

*Январь*3 нед      4 упр. – на первый шаг «Быстрый вдох» и поднятие подбородка;

                                              На три шага – непроизвольный выдох.

                  4 нед      5 упр. – на первый шаг «Быстрый вдох» и наклоны головы то к правому, то к левому плечу; на три шага – непроизвольный выдох.

*Февраль*   1 нед      6 упр. – на первый шаг – «Быстрый вдох» и повороты головы то вправо, то влево; на три шага – непроизвольный выдох.

                   2 нед      **3 комплекс 2 этапа**

1 упр. – выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки.

                   3 нед      2 упр. – то же с «Быстрым вдохом» (на два вдоха – два обхвата); на 3, 4, 5 – непроизвольный выдох.

                   4 нед      3 упр. – «Быстрый вдох» при наклонах туловища и движении рук (на два вдоха – два наклона); на 3, 4, 5 – непроизвольный выдох.

**3 этап – Развитие фонационного (озвученного) выдоха**

*Март*        1 нед       1 упр. – «Быстрый вдох» и пропевание гласного звука на выдохе А (О, У, Э, И).

                   2 нед       2 упр. – Выполнение ротового вдоха (замена пары быстрых вдохов на 1 быстрый вдох через рот).

                   3 нед       3 упр. – Выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевании на выдохе гласного звука А (О, У, Э, И) и медленно возвращаемся в исходное положение.

                   4 нед       4 упр. – Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука У с изменением силы голоса (маленький паровозик – большой паровоз).

*Апрель*      1 нед      5 упр. – Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука И с изменением высоты голоса.

                   2 нед      6 упр. – Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе ряда гласных звуков с разной интонацией (Как дела? АОУ?).

                   3 нед      7  упр. – выполнение ротового выдоха и длительное пение на выдохе гласных (Звери тянут «голосянку»).

     **4 этап Развитие речевого дыхания (базовый)**

4 нед       **1 комплекс 4 этапа**– Выполнение  ротового вдоха и на выдохе произнесение прямого слога нараспев (ты, до, лу).

 **Май                         2 комплекс 4 этапа**

                  1 нед      1 упр. – Выполнение ротового вдоха и на выдохе – нараспев – произнесение двухсложного слова по слогам (ма-ма).

                  2 нед      2 упр. – Выполнение ротового вдоха и на выдохе  - нараспев – произнесение трёхсложного слова по слогам (ма-ли-на).

                  3 нед       **3 комплекс 4 этапа**

                                  1 упр. – Ротовой вдох  и на выдохе – фраза из двух слов.

                  4 нед       2 упр. – Ротовой вдох и на выдохе – фраза из трёх слов.

                  5 нед       3 упр. – Ротовой вдох и на выдохе – фраза из четырёх слов.

**2 год обучения (подготовительная логогруппа)**

**Октябрь**              **1-3 комплекс 4 этапа**

**Ноябрь**                **4 комплекс 4 этапа**

                               Ротовой вдох и на выдохе – произнесение нараспев фразы из 4 слов и соединительным союзом «И».

**Декабрь**                **5 комплекс 4 этапа**

                   1  нед   1 упр. – Произнесение нараспев двухстихотворных фраз по схеме;

                   2 нед    2 упр. – Произнесение нараспев 4 стихотворных фраз по схеме;

**5 этап  Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста**

**Январь**     1 упр. 5 этапа – Произнесение двух фраз прозаического текста по схеме.

**Февраль**     2 упр. 5 этапа – Произнесение 3-4 фраз прозаического текста по схеме.

**Март**        3 упр. 5 этапа – Произнесение прозаического текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя экстренно предъявлённый предмет или предметную картинку.

**Апрель**        4 упр. 5 этапа – Самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала.

**2. Технологии развития речевого дыхания и голоса**

Важнейшие условия правильной речи — это плав­ный длительный выдох, четкая и ненапряженная арти­куляция.

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуля­ция — это единые взаимообусловленные процессы, тре­нировка речевого дыхания, улучшение голоса и уточне­ние артикуляции проводятся одновременно. Задания ус­ложняются постепенно: сначала тренировка длительного речевого выдоха проводится на отдельных звуках, по­том — словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и т. д.

В каждом упражнении внимание детей направляет­ся на спокойный, ненапряженный выдох, на длитель­ность и громкость произносимых звуков.

Нормализации речевого дыхания и улучшению арти­куляции в начальный период помогают «сценки без слов». В это время логопед показывает детям пример спокой­ной выразительной речи, поэтому на первых порах во время занятий больше говорит сам. В «сценках без слов» присутствуют элементы пантомимы, а речевой материал специально сведен к минимуму, чтобы дать основы тех­ники речи и исключить неправильную речь. Во время этих «представлений» используются только междометия (А! Ах! Ох! и т. д.), звукоподражания, отдельные слова, имена людей, клички животных), позже — короткие предложения. Постепенно речевой материал усложняет­ся: появляются короткие или длинные фразы, когда речь начинает улучшаться. Внимание начинающих артистов постоянно обращается на то, с какой интонацией следу­ет произносить соответствующие слова, междометия, какими жестами и мимикой пользоваться. В ходе рабо­ты поощряются собственные фантазии детей, их умение подобрать новые жесты, интонацию и т. д.

При естественном дыхании его глубина и темп мо­гут быть различны, и не следует регулировать их искус­ственно, иначе дыхание не будет естественным. Есте­ственное дыхание — это дыхание покоя, оно должно быть протяжным, легким, медленным, спокойным, равномер­ным. В течение короткого времени добиться такого ды­хания нельзя. Поэтому не следует стремиться к немед­ленным результатам и стараться применить для этого какие-то волевые усилия, управлять дыханием. Такие попытки могут привести к дискомфорту, одышке. Есте­ственное дыхание должно происходить на естественной основе, при этом можно допускать лишь незначитель­ные усилия, чтобы достичь пяти вышеназванных ха­рактеристик естественного дыхания, добиваясь его лег­кости на границе забытья и реальности.

Дыхание, как известно, заключается в вентилирова­нии легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того чтобы научить ребенка полноценно ды­шать, у детей вызывают потребность в притоке большо­го количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыж­ках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, че­ловек дышит глубже, чем через рот.

2.Дети дошкольного возраста имеют склонность за­держивать дыхание при выполнении всякого непривыч­ного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гим­настические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т. е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и по­воротах туловища выдох совпадает с наклоном или по­воротом туловища в одну сторону, а вдох — с поворо­том или наклоном в другую, или с моментом выпрямле­ния, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3.Важно научить детей экономно расходовать име­ющийся в легких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воз­духа имеет большое значение при речи, и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух за­держивается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух тем­пах — медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: тсс, шш, пф или сопровождается словомвниз. При бы­стром темпе на выдохе можно произносить слова: впе­ред, вправо и т. д. В имитационных упражнениях об­раз иногда подсказывает определенный темп движе­ния— например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжи­тельным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быст­рый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

В случае выраженной дизартрии работа над дыха­нием начинается с общедыхательных упражнений. Цель этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Для закрепления удлиненного произвольного выдоха (через рот) необхо­димо опираться на кинестетические ощущения. Реко­мендуется «видеть» и «слышать» свой вдох. При прове­дении дыхательной гимнастики нельзя переутомлять ребенка. Необходимо следить за тем, чтобы он не на­прягал шею, плечи, не принимал неверную позу. Сле­дует концентрировать внимание ребенка на ощущени­ях движения диафрагмы, межреберных мышц, продол­жительности произвольного вдоха и выдоха. Нужно следить за плавностью и ритмичностью дыхательных движений. Дыхательная гимнастика должна проводить­ся до еды в хорошо проветренном помещении.

Для достижения этой цели выполняются следующие упражнения:

1.Ребенок лежит на спине, логопед сгибает ему ноги в коленных суставах и согнутыми ногами надавливает на подмышечные впадины. Эти движения производят­ся в нормальном дыхательном ритме под счет. Это спо­собствует нормализации движений диафрагмы.

2.Ребенок сидит, перед его ноздрями создается веер воздуха. Под его влиянием усиливается глубина вдоха за счет включения в работу мышц диафрагмы.

После активной работы мышц диафрагмы проводит­ся выработка оптимального типа физиологического ды­хания. Формирование этого типа дыхания осуществля­ется по подражанию, в различных положениях — лежа, сидя, стоя.

Ребенок одну руку кладет на свою диафрагму, дру­гую — на диафрагму логопеда. Логопед осуществляет вдох и выдох, включая в работу мышцы диафрагмы, ребенок, ощущая движения рукой, пытается дышать так же. За­тем вызванные по подражанию движения диафрагмы закрепляются в различных дыхательных играх.

После закрепления диафрагмального дыхания про­водится работа над длительным, плавным выдохом че­рез рот, которая осуществляется:

· без речевого сопровождения;

· с речевым сопровождением.

Работа без речевого сопровождения проводится в виде различных дыхательных упражнений с использовани­ем разнообразных пособий («загоним мяч в ворота», игры с «султанчиком», ватными шариками, снежинками, листиками, и т. д.), которые позволяют осуществить зри­тельный контроль за продолжительностью и силой вы­доха через рот.

При проведении дыхательной гимнастики необходи­мо придерживаться следующих правил:

· дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветренном помещении;

· при выполнении дыхательных упражнений нельзя переутомлять ребенка (первый признак утомления — зевота — симптом кислородной недостаточности);

· при выполнении дыхательных упражнений необхо­димо следить за позой ребенка (прямо, плечи рас­правлены, ноги, руки спокойны);

· при выдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, поднимать плечи, надувать щеки;при выполнении дыхательных упражнений следует привлечь внимание ребенка к ощущениям движе­ния диафрагмы;

· дыхательные движения лучше производить плавно, под счет, музыку;

·    дидактический материал, используемый для дыха­тельных упражнений, должен быть легким — ват­ка, тонкая цветная бумага, воздушный шарик и т. д.; он должен располагаться обязательно на уровне рта.

Работа с речевым сопровождением проводится при произнесении различного по сложности речевого мате­риала, на длительном плавном выдохе:

· пение гласных на выдохе — «ниточка»;

· произнесение сочетаний 2, 3, 4-х гласных на дли­тельном, плавном выдохе (нужно следить, чтобы между гласными не делались паузы для дополни­тельного вдоха);

· произнесение изолированных щелевых, глухих со­гласных (при вдохе — звук);

· произнесение щелевых, глухих согласных с сочета­нием гласных (са-со-су-сы; са-фа-ха-ша)

· произнесение слов на плавном выдохе, сначала мало слоговых, затем многослоговых, сначала с ударени­ем на 1-й слог, затем меняется ударение;

· постоянное распространение фразы на длительном плавном выдохе (сделать вдох — затем «птицы» — «птицы летят» — «птицы летят в небе» — «птицы летят в небе на юг» и т. д.). Количество слов, произ­носимых ребенком на одном выдохе, определяется возрастом:

5 лет — 4—5 слов, не больше;

6 лет — 5-6 слов, не больше;

7  лет — 6-7 слов, не больше.

Можно рекомендовать следующий комплекс упраж­нений по развитию речевого дыхания.

1-е упражнение. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать ео крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2-е упражнение. Ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями.

3-е упражнение. Ребенок делает глубокий медлен­ный вдох через нос, затем задерживает дыхание и мед­ленно выдыхает на счет до пяти.

4-е упражнение. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

5-еупражнение. Ребенок делает полный вдох, за­держивает дыхание и делает долгий выдох.

6-е упражнение. На одном выдохе — усиление и ос­лабление звука (упражнение «Гудок» — гудок прибли­жается и удаляется: м-м-м-М-М-М-м-м).

7-е упражнение. На одном выдохе — усиление и ос­лабление звука (упражнение «Вой ветра»:в-в-в-В-В-в-в).

8-е упражнение. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук [а-а-а-а] (5-6 раз).

9-е упражнение «Свеча». Ребенок делает ровный, медленный выдох — пламя свечи легло, и его надо удер­жать в этом положении воздушной струей.

10-еупражнение «Погаси свечу». Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу.

11-е упражнение. Исходное положение — руки пе­ред собой, вдох носом — руки разводятся в стороны, медленный выдох — руки сводятся так, чтобы встрети­лись ладони.

12-е упражнение «Комар». Исходное положение — руки вперед, вдох — руки разводятся в стороны, выдох — руки медленно сходятся («не спугни комара»), выдох со звуком е-в-в-в, в конце — хлопок в ладоши («убили ко­мара»).

13-е упражнение. На одном вдохе, выдыхая толчка­ми, ребенок должен произнести 5, потом 6 (и так до 10) звуков [ф]: ф! ф! ф! ф! ф! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произ­несении звуков.

14-е упражнение. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

15-е упражнение. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести ба-бо-бу и г-м-м-м.

16-е упражнение. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раз).

17-е упражнение. На одном вдохе, выдыхая толчка­ми, ребенок должен произнести 3 (4, 5) пары звуков: в-ф! в-ф! в-ф! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

18-е упражнение. При вдохе оказывать сопротивле­ние входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет посту­кивания по крыльям носа.

19-е упражнение. Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями.

(По В.М. Акименко