**Этапы развития речевого дыхания.**

В данной статье я опишу этапы по развитию дыхания от грудобрюшного (диафрагмального) типа дыхания и до речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Логопедическая работа по развитию речевого дыхания должна строиться с учетом данных полученных в результате комплексной оценки состояния дыхания и голосового аппарата.

О задачах работы по развитию речевого дыхания и правилах проведения дыхательной гимнастики написано в предыдущей теме «Дыхательная гимнастика и речь».

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений, которые увеличивают объем, глубину и силу вдоха и длительность выдоха, а также нормализуют ритм дыхания. Правильное речевое дыхание – это вдох носом, а выдох ртом. Важно, чтобы при вдохе не поднимались плечи и грудная клетка. Выдох же должен быть плавным и долгим.

*Первый этап. Подготовка к развитию грудобрюшного (диафрагмального) типа дыхания по традиционной методике.*

Основные рекомендации по проведению дыхательных игр и упражнений на логопедических занятиях по реализации поставленных целей заключаются в следующем:

1)формировать у детей знания о необходимости дышать носом, не поднимая плеч при вдохе, при активном участии в процессе дыхания живота;

2)развивать у детей навыки носового дыхания и первичных приемов дыхательной гимнастики, которые являются подготовкой к развитию грудобрюшного типа дыхания;

3)учить ребенка дышать при закрытом рте, попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю, для усиления глубины вдоха перед ноздрями ребенка создавать «веер воздуха»;

4)упражнения выполнять последовательно, вначале лежа, затем сидя и стоя;

5)продолжительность этапа регламентируется результатами работы (длиться столько, сколько необходимо для развития грудобрюшного типа дыхания);

6)сформированность грудобрюшного типа дыхания определяется визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка);

7)поддерживать активное внимание дошкольников во время проведения занятий, которое сосредотачивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращений этой мышцы;

8)упражнения можно проводить пред зеркалом;

9)соблюдать регулярность и этапность работы и постепенное усложнение предлагаемых заданий .

Длительность дыхательных упражнений на первых занятиях составляет 30-45 секунд, постепенно увеличивая нагрузку в течение двух недель до 2 минут. Упражнения выполняют 5-6 раз. В дальнейшем в течение дня упражнения необходимо повторять 2-3 раза по 2 минуты за прием. Если упражнение вызывает головокружение, то продолжительность сокращается до 15-20 секунд.

На этом этапе проводятся следующие упражнения и игры, отраженные в приложении (приложение Б): «Качели», «Бегемотик - 1», «Бегемотик - 2», «Зеркало», «Ныряльщики за жемчугом», «Дыхание». На этом же этапе проводится консультативно-просветительская работа с родителями.

*Второй этап. Развитие грудобрюшного (диафрагмального) типа дыхания с использованием элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.*

Основные рекомендации по проведению дыхательных игр и упражнений на логопедических занятиях по реализации поставленных целей на данном этапе заключаются в следующем:

1)в процессе занятий формировать у детей знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох и о том, о силе выдоха, которую можно тренировать;

2)обучать детей приемам специальной дыхательной гимнастики, навыкам «быстрого вдоха» - короткого и резкого - через нос и плавного и длительного выдоха через рот, тренировать силу выдоха.

3)необходимо научить детей «затаивать и прятать» дыхание;

5)при осуществлении «быстрого вдоха» прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке;

6)в упражнения активно включать работу всех частей тела (руки, ноги, голову, бедра, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.), что вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде;

7)для правильного понимания и усвоения детьми дыхательного упражнения по выработке навыка осуществлять подряд два «быстрых вдоха» можно использовать инструкцию: «Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например: собаки - шумно и быстро. Их вдохи напоминают хлопки в ладоши - «нюх-нюх»»;

8)необходимо визуально и на слух (двойной шум) контролировать выполнение вдохов детьми;

9)привлекать внимание детей к движению ноздрей, т.е. к сокращению мышц, и двойному шуму;

10)выполнять упражнения помогает тактильный контроль: наматывание нитки на клубок; поднесение тыльной стороны ладони ко рту; движение руками по графическим схемам: горки, дорожки, спирали

11)формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе, учитывая следующие параметры:

**-**выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот - «набираем полную грудь воздуха»;

**-**выдох происходит плавно, а не толчками;

**-**во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

**-**во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

**-**выдыхать следует, пока не закончится воздух.

12)развивать способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

В ходе работы по этому направлению происходит постепенное усложнение предлагаемых заданий. Все упражнения на данном этапе работы ритмизованны. Каждое из них выполняется по 7-8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется по одному.

На этом этапе рекомендуются следующие игры и упражненияна развитие «быстрых вдохов» -«Собачки», «Мышки», «Поиски зайчика», «Ушки», «Маятник», «Маршировка», «Обнимашки» и др. (приложение Г.1), а на выработку длительного неречевого выдоха - «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Кораблик», «Мой воздушный шарик», «Лети бабочка», «Ветерок», «Бульки», «Свистульки» и др.

*Третий этап. Развитие фонационного выдоха.*

Целью работы на этом этапе является развитие фонационного (озвученного) выдоха. Внимание детей направляется не на «быстрый вдох», а на звучание голоса в процессе выдоха. Особенностью работы является сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляцией.

Основные рекомендации по проведению дыхательных игр и упражнений на логопедических занятиях по реализации поставленных целей на данном этапе заключаются в следующем:

1)познакомить детей со звуковыми дыхательными играми;

2)во избежание фиксации внимания на процессе вдоха инструкция по выполнению задания должна касаться только длительности произнесения звука;

3)обучать детей тянуть звуки без голоса или с голосом на выдохе, максимально долго;

4)развивать умение сочетать выдох с работой артикуляционного и голосового аппарата;

5)закреплять навык вдыхать воздух через рот и нос, а выдыхать только чрез рот;

6)обучать детей не выдыхать весь воздух полностью, а сохранять небольшой запас в легких;

7)развивать навык выдыхать воздух естественно, экономно, без усилий, не форсируя дыхание;

8)следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди, чтобы плечи не поднимались при вдохе;

9)следить за тем, чтобы дети дышали свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании;

10)во время упражнений педагог использует свою руку для указания детям, когда и как производить вдох и выдох: вначале руку быстро поднять вверх, что служит сигналом пары «быстрых вдохов», затем в процессе проговаривания звуков - медленно опустить;

11) вначале применяются игры и упражнения, в которых тянутся гласные звуки с изменением силы голоса, с разной интонацией: [а], [о], [у], [и], [э], затем - согласные звуки (сначала выдох делается на глухих согласных: [ф], [с], [ш], [х]);

12)для упражнений необходимо брать только те звуки, которые дети правильно произносят;

13)постепенно наращивать количество звуков, произносимых на одном выдохе (сначала - один, потом - два и т.д.);

14)продолжительность выдоха регулируется самим ребенком;

Звуковые дыхательные упражнения могут выполняться ребенком ежедневно, как элемент зарядки в детском саду и дома. Эти игры могут быть включены в занятия по формированию правильного звукопроизношения. В ходе работы происходит постепенное усложнение предлагаемых заданий. В течение одного занятия каждое упражнение необходимо повторять 3-4 раза с обязательной паузой между ними на протяжении одной-двух недель. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. Постепенно у детей образуется условно-рефлекторная связь между началом вдоха и движением руки педагога вверх. В дальнейшем быстрое движение руки вверх воспринимается детьми как невербальная инструкция к выполнению быстрого вдоха.

Рекомендуемые игры и упражнения отражены в приложении (приложение Д): «Пой со мной»,«Звуки вокруг нас», «Пропоем звук [л]», «Паровоз», «Большой и маленький медвежонок», «Волшебный язык», «Дует ветерок», **«**Лесная азбука», «Комар», «Жуки», «Рычалка», «Мычалка», «Сдуй шарик» и др.

*Четвертый этап. Развитие речевого дыхания*.

Целью работы является развитие собственного речевого дыхания - правильного сочетания вдоха и выдоха во время произнесения слогов, слов и фраз: говорить необходимо на выдохе, нельзя добирать воздух во время произнесения слов и фраз, речь должна быть плавной.

Этот этап является базовым в логопедической работе по планированию и формированию речевого высказывания. Основные рекомендации по проведению дыхательных игр и упражнений на логопедических занятиях по реализации поставленных целей заключаются в следующем:

1)работа проводится последовательно: сначала осуществляется распределение выдоха в процессе речи, а потом - добор воздуха;

2)распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки, что необходимо для правильного членения фразы на интонационно-смысловые единицы речи - синтагмы;

3)на первых занятиях данного этапа активно используется невербальная инструкция: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означающее начало короткого и резкого вдоха через рот;

4)сокращать количество инструкций по мере того, как дети начинают самостоятельно выполнять вдох перед речью;

5)приступать к развитию собственно речевого дыхания только после того, как у ребенка сформирован сильный плавный выдох, то есть достаточно развито физиологическое дыхание;

6) обучать детей в процессе выдоха плавно произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-четырех слов, короткие стихотворные тексты.

7)вначале для упражнений берутся только слоги со звуками, хорошо произносимыми детьми (ма-мо-му-мы-мэ; на-но-ну-ны-нэ);

8)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);

9)для игр и упражнений можно использовать схемы-модели фраз - «вагончики»;

10)постепенно происходит усложнение игр и упражнений: предлагать детям не просто повторять фразу совместно с педагогом или вслед за ним по данному образцу и схеме, а самостоятельно заканчивать предложение, называя предъявленную предметную картинку;

11)все упражнения построены так, что вначале меняются только предметные картинки, позже меняются отдельные слова во фразе, а затем - фраза целиком .

Каждое упражнение длится не более пяти минут и повторяется 3-4 раза в день с обязательной паузой между ними на протяжении одной-двух недель. Рекомендуемые звуковые речевые игры отражены в приложении (приложение Е): «Волшебные слоги», «Веселая песенка», «Веселое путешествие», «Волшебные слова», «Волшебные фразы», «Изобрази животное»,«Паровозики», «Поезд» и др.

*Пятый этап. Развитие речевого дыхания в процессе произнесения текста.*

Целью работы является тренировка речевого дыхания в произнесении прозаического и стихотворного текста.

Основные рекомендации по проведению дыхательных игр и упражнений на логопедических занятиях по реализации поставленных целей заключаются в следующем:

1)в процессе работы можно использовать схемы предложений, где слово - «вагончик», на котором сделан акцент, закрывается фишкой;

2)при проговаривании фразы педагог при вдохе - поднимает руку вверх, при выдохе - опускает;

3)в качестве звукоречевой гимнастики можно использовать произнесение на выдохе стихотворных строк в сочетании с движением, пение песен;

4)закрепление успеха ребенка осуществляется постоянным контролем за дыханием, разъяснением и соответствующим внушением .

Рекомендуемые игры и упражнения отражены: «Яблоко», «Фрукты», «Что лежит на столе?», «Мой веселый звонкий мяч» и др.