Дыхательная гимнастика и речь.

Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Очень часто у детей с нарушениями речи встречается и нарушение речевого дыхания. Логопеды отмечают, что дыхание у таких детей поверхностное, прерывистое, нарушен ритм дыхания, многие дети дышат ртом. Но учить дышать правильно нужно не только детей с нарушениями речи, но и ослабленных малышей.

Логопедическая работа включает в себя, как обязательное звено, развитие речевого дыхания.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3-6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У детей без речевой патологии к пяти годам в процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех-, четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания. К 10 годам становление речевого дыхания завершается.

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

Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:

1)формирование навыков правильного речевого дыхания;

2)укрепление мышц лица и грудной клетки;

3)улучшение функции внешнего (носового) дыхания;

4)развитие фонационного (озвученного) выдоха;

5)выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха;

6)тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста;

7)профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;

8)повышение умственной работоспособности детей;

9)нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;

10)закрепление лексических тем и грамматических категорий;

11)стимуляция интереса к занятиям.

В логопедической работе над речевым дыханием у детей используются элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Стрельниковская гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедра, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе. Эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем, в том числе и в коррекции речевого дыхания при заикании.

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.

На начальном этапе необходимо научить ребенка дышать с закрытым ртом. Ребенок должен научиться глубоко вдыхать и длительно выдыхать через нос. После того, как у малыша привыкнет дышать носом, начинают тренировать его ротовой выдох. Можно после вдоха носом закрыть ребенку ноздри, чтобы он выдыхал через рот. Обязательно следим за тем, чтобы во время ротового выдоха, не раздувались щеки. Постепенно длительность выдоха увеличиваем.

Необходимо помнить о том, что дыхательную гимнастику проводят в проветренном помещении, желательно до еды. Упражнения можно выполнять в различных позах: лежа на спине, сидя или стоя. Рекомендую проводить гимнастику плавно, ритмично, обращать внимание ребенка на продолжительность вдоха и выдоха.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики следим за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не напрягал плечи, шею. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

Здесь представлены лишь несколько примеров упражнений:

1. «Пузырики». Малыш должен глубоко вдохнуть через нос. Щечки при этом раздуваются, словно пузырики. Затем следует сделать очень медленный выдох через немного приоткрытый рот. Упражнение повторяют два-три раза.

 2. «Насосик». Перед началом выполнения упражнения малышу необходимо поставить руки на пояс. Затем ребенку при вдохе следует слегка присесть, а при выдохе – выпрямиться. Приседания постепенно должны становиться ниже. Вдох и выдох – несколько длительнее. Повторить «Насосик» не менее трех-четырех раз.

 3. «Говорилка». Малыш должен ответить на вопросы взрослого о том, как говорит паровозик (ту-ту-ту) или как сигналит машинка (би-би-би). Можно просто пропеть любые гласные звуки.

4. «Курочки». Это упражнение взрослый должен делать вместе с ребенком. Следует встать, наклониться, свободно свесить руки и опустить голову. Произнося «так-так-так», нужно одновременно похлопывать по коленкам и делать выдох. На вдохе необходимо выпрямить туловище и поднять вверх руки. Повторить не менее пяти раз. Эти и другие упражнения дыхательной гимнастики для детей можно чередовать и комплектовать по-своему.

5. «Большой и маленький». На вдохе малыш должен встать на цыпочки и потянуться руками вверх. Такая поза показывает, какой он большой. Данное положение должно быть зафиксировано в течение нескольких секунд. На выдохе малыш опускает ручки вниз и садится на корточки. При этом он говорит «ух», обхватывает коленки руками, пряча между ними голову. Поза говорит о том, что он маленький.

6. «Паровозик». С ребенком следует ходить по комнате. Согнутые руки должны имитировать движение колес паровозика. Скорость необходимо постоянно менять. Во время упражнения, которое повторяется пять-шесть раз, «паровозик» произносит: «Пух-пух».