Муниципальное бюджетное образовательное учреждение №72 г.Калуги

Консультация

«Речевое дыхание- основа правильной речи»

Подготовила: учитель-логопед Кузминкова Л.Г.

 Правильное дыхание — основа жизни, здоровья и долголетия. Плавный длительный выдох – это энергетическая основа и важнейшее условие правильной речи. В норме у ребенка одновременно с развитием речи вырабатывается правильное речевое дыхание. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность и музыкальность речи, менять громкость.

Речевое дыхание отличается от физиологического. Основные различия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое (жизненное) дыхание** | **Речевое дыхание** |
| Фазы: вдох – выдох — пауза | Фазы: вдох – пауза – выдох |
| Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания. | Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. |
| Назначение: осуществление газового обмена. | Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой методики. |
| Вдох и выдох через нос. | Вдох и выдох через рот. |
| Время затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое (4:5). | Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. |
| Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая. | В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет. |

Для речи физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его. Это регулируется дыхательным центром головного мозга.

**Характеристика речевого дыхания при речевых нарушениях.**

Много раз вам приходилось слышать, как малыш разговаривает взахлеб. Непонятны слова, окончания проглатываются.

Детям в силу некоторых заболеваний (аденоиды, болезни сердца, ослабленность организма) не удается говорить длинными фразами, достаточно четко, с логическими паузами. Создается впечатление, что ребенок задыхается. Ребенку не достаточно в данный момент воздуха, во время разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.

Если дыхание поверхностное, длительности выдоха не хватает на произнесение фразы, дошкольник выдыхает весь запас воздуха на первом слоге, а затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, “заглатывает” конец слова или фразы, приходится делать паузу в неподходящем месте, иногда даже посередине слова, что ухудшает понимание высказывания окружающими. При таком выдохе некоторые дети стараются успеть сказать задуманное без перерыва и на вдохе, темп речи ускоряется настолько, что близкие не понимают, что им говорят.

Если ребенок делает неравномерный толчкообразный выдох, речь звучит то громко, то тихо, едва слышно. Из–за мышечного напряжения плеч и шеи ребенок говорит высоким зажатым голосом. Понижение голоса автоматически ведет к восстановлению дыхания, оно престает быть ключичным.

Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

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

Если ребенок во время речи выдыхает воздух в щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи.

**Различают 3 типа дыхания:** грудное, диафрагменное и смешенное — в зависимости от той области, где происходит основное мышечное движение, расширяющее и сжимающие легкие.

Наиболее полезным для речевого процесса является реберно-диафрагменный тип дыхания. Этот тип дыхания называют еще фонационным.

**Дыхательная функция нуждается в тренировке.**

Ставить дыхание нужно, позанимавшись снятием мышечных напряжений. Восстановленное дыхание, переставшее быть ключичным, ведет автоматически к понижению голоса.

**Последовательность работы над постановкой речевого дыхания.**

**Первый этап.** Цель: улучшить функции внешнего дыхания. Дети получают знания, что дышать надо носом, нельзя поднимать плечи при вдохе, в дыхании должен участвовать живот. В процессе дыхательной гимнастики происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха. Классические упражнения: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот; «Бегемотик», «Жемчуг».

**Второй этап.** Цель: выработать более глубокий вдох и длительный выдох. Дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох, и о том, что силу выдоха можно тренировать. Применяется тактильный контроль: наматывание нитки на клубок, поднесение ладони ко рту, движение рукой по спирали, горке, дорожке. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала. «Футбол», «Листопад», «Снегопад», «Перья», «Шарики», пузыри, свеча и т.п.

**Третий этап.** Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха. Внимание на звучание голоса во время выдоха. Ребенок тянет на выдохе звуки с голосом и без него, максимально долго. Сначала гласные, затем – согласные. Берутся только те звуки, которые ребенок правильно произносит. Эти игры могут быть включены в занятия по формированию правильного звукопроизношения. «Комар», «Жуки», «Рычалки».

**Четвертый этап.** Развитие речевого дыхания. Сначала дети обучаются на выдохе говорить слоги, отдельные слова, затем фразы из 2-х – 4-х слов, поговорки и скороговорки.

**Пятый этап.** Формирование правильного речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Обучение детей правильному речевому дыханию возможно с помощью проведения специальных упражнений в виде игровых занятий. Самый приемлемый вариант – это чередование дыхательных упражнений и других видов игр. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок попадает в особый мир сказок, песен, игр, стихов.

Сказка — популярный и любимый детьми жанр. В современной педагогике и психологии сказка рассматривается, как многообразный по своим возможностям источник развития ребенка. Через сказочные сюжеты и мотивы, ребенок легче включается в предлагаемый вид деятельности.

Стихи — короткие рифмованные строки (ряды), соотносимые и соизмеримые между собой. Стихи хорошо запоминаются и эмоционально воспринимаются детьми. В самом стихотворении может содержаться какой-либо сказочный сюжет, призывающий к игре.

Вспомогательным средством, необходимым для создания позитивного эмоционального настроя, атмосферы творчества и фантазии является музыка.

Пение — форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь. Систематическое применение пения оказывает выраженную положительную динамику показателей функции внешнего дыхания. Наблюдается увеличение жизненной емкости легких, резервных объемов вдоха и выдоха, одновременное уменьшение частоты и минутного объема дыхания, а также снижение дыхательных энергозатрат.

***Необходимо соблюдать следующие условия:***

- нельзя много раз подряд повторять упражнения, это может вызвать головокружение;

- темп движения должен соответствовать темпу детского дыхания: у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания;

- не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;

- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;

- не заниматься после еды;

- занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;

- не переутомляться, (первый признак утомления — зевота — симптом кислородной недостаточности); при недомогании отложить занятия;

- не заниматься, если есть заболевание органов дыхания в острой стадии;

- дозировать количество и темп проведения упражнений.

- начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение. После нескольких дней продолжить тренировки сидя или стоя;

- выполнять упражнения по подражанию;

- проводить тренировки пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным;

- следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались; «уронить» плечи; лицо неподвижное, ленивое;

- можно выполнять упражнения на первых порах с закрытыми глазами;

- сначала речевой материал проговаривать шепотом, начиная с глухих согласных;

- необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании;

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

- дидактический материал должен быть легким, располагаться на уровне рта.

- перед выдохом сделать вдох, мягкий, короткий, глубокий и сильный, «набрать воздуха полную грудь»;

- воздух вбирать через нос, что возбуждает дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге;

- делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;

- вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох;

- вдыхать бесшумно: не набирать слишком много воздуха.

- совершать выдох длительно и плавно, не толчками;

- во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубкой;

- во время выдоха нельзя допускать, чтобы воздух у ребенка выходил через нос рот! Зажать ноздри малышу, чтобы почувствовал, как выходит воздух.

- выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух;

- не разрешается добирать воздух короткими вдохами во время разговора;

- не выдыхать весь воздух, а сохранить небольшой запас в легких;

- говорить только на выдохе; каждое слово во фразе на одном дыхании и с понижением голоса на каждое слово, помогая плечами, будто «спускаясь плечами».

- выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные);

- на одном выдохе произносить не больше 3—4 слов, слова произносить слитно, не отделяя одно от другого;

- в длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

- постановка диафрагмального дыхания проводится на фоне мышечного расслабления. Небезуспешно используется парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, где внимание уделяется короткому вдоху.

**Заключение.**

Правильное дыхание является базой для развития правильной речи, а так же предотвращает ряд отклонений в соматической сфере, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребенка. Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса. Своевременный вдох и правильный последующий выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи, для свободного скольжения голоса по высоте, для перехода от тихой речи к громкой и наоборот. Если мы хотим воспитать здорового ребенка, надо учить правильно дышать. Если нам нужна чистая речь ребенка, нужно учить его правильному речевому дыханию.

Удачи!!! Верьте в себя, и всё получится!!!

**В качестве примера остановимся на некоторых упражнениях:**

***Поем песенку.***Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук “а” (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

***Немое кино***.
Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

***Топор.***Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук “замком” и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести “ух!” на длительном выдохе.

***Зоопарк.*** Ребенок исполняет роль какого-либо животного. Логопед совершает экскурсию по зоопарку, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.

***Ворона.***Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх — сделать вдох, медленно опустить руки — длительный выдох с произнесением звукоподражания “кар”.

Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например: гуси — произнести на выдохе “га га га” (го, гы), корова — произнести на выдохе “му”, кошка — “мяу” и т. д.).

***«Хомячок».***Пошмыгать носом (рот закрыт).

***«Собачке жарко».***Часто подышать с высунутым языком.

При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

***«Шарик».***Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

***«Одуванчик»***(материал: цветок одуванчика)

На прогулке найдите одуванчик. Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Обычно ребенок справляется за 3-4 раза.

***«Снежинки»***(материал: несколько кусочков ваты или маленькие бумажные снежинки, кусочки салфеток)

Взрослый показывает, как сдуть «снежинки» с раскрытой ладони, ребенок повторяет. Упражнение повторить 2-3 раза.

***«Бабочка, лети!»***(материал: 2-3 яркие бумажные бабочки, каждая подвешена на нитке к чему-либо на уровне лица ребенка)

Задача ребенка - дуть на бабочек, чтобы они «летели». Дуть не более 10 секунд, с паузами, чтобы не закружилась голова.

***«Снег».***Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

***«Кораблики».***Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

***«Футбол».***Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

***«Бульбульки».***Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

***«Волшебные пузырьки».***Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

***«Дудочка».***Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

***«Губная гармошка».***Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

***«Цветочный магазин».***Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

***«Свеча».***Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

Литература:

1. Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. М., «Просвещение», 1973.

2. Волкова Г.А. Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников. М., «Просвещение», 1983.

3. Выгодская И.Г., Пелпингер Е.А., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников  в игре. М., «Просвещение», 1984.

4. Громова О.Е. Методика формирования начального детского лексикона. М., «Творческий центр», 2003.

5. Дурова Н.В. Фонематика. М., Мозаика-Синтез.

6. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Логопедия. Екатеринбург, «АРД ЛТД», 1999.

7. Кравченко И.А. Игры и упражнения со звуками и словами. М., «Гном-Пресс», 1999.

8. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Хлоп-топ. М., «Гном и Д», 2003.

9. Никольская С.Т. Техника речи.  М., «Знание», 1988.

10. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. Санкт-Петербург, «Союз», 2001.

11. Поворова И.А. Практикум для заикающихся. Санкт-Петербург,  «Союз», 1999.

12. Репина З.А. Уроки логопедии. Екатеринбург, 1999.

13. Селиверстов В.И. Игры в логопедической работе с детьми. М., «Просвещение», 1979.

14. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., «Творческий центр», 2001.

15. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения. М., «Просвещение», 1989.