

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ-САД №314 ГОРОДА ДОНЕЦКА

*Методическая разработка учителя-
логопеда*

Пилипенко Лидии Валериевны

***Тема: «Дыхательная
гимнастика»***



Дыхание – это жизнь. С вдохом ребенок получает из внешнего мира кислород, так необходимый для правильной жизнедеятельности всего организма.

Одно из важнейших условий правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое дыхание и четкость речи часто нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания. А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

Различают три типа дыхания: верхне-реберное, грудное, грудно-брюшное. Ребенок, сначала пользуется в речи навыками жизненного дыхания и только в процессе речевого развития, под влиянием речи окружающих у него постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудно-брюшной.

Физиологическое дыхание – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно.

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого дыхания (физиологического).

Речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причём вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

Нарушение речевого дыхания ведёт к монотонной, мало эмоциональной речи, для которой характерно обилие неуместных и необоснованных пауз, напряженный невыразительный голос, нечеткость артикуляции звуков. В процессе произнесения длинных фраз происходит затухание речи, переходящее в неясное бормотание.

Только регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. А правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

При работе с детьми над речевым дыханием, голосовыми модуляциями, силой и громкостью, темпом и тоном голоса следует опираться на образец педагога, используя имитационную способность детей.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.

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

Задачи по развитию речевого дыхания:

- 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 дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – 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.

Внимание педагога, работающего с ребенком над выработкой правильного речевого дыхания, **должно быть сосредоточено на следующих моментах:**

- Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.
- Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
- Вдох – через нос (*плечи не поднимать, спина прямая*)
- Выдох – через рот (губы в форме «*трубочки*») или воздушную струю направлять на кончик языка (*см. технику выполнения упражнения*)
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (*для начала их можно придерживать руками*)
- Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.
- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.

Игровые упражнения, используемые для коррекции речевого дыхания, способствуют также развитию голоса, и наоборот, все голосовые упражнения, проводимые логопедом и воспитателем, способствуют постановке правильного речевого дыхания.

Последовательность работы над формированием речевого дыхания

Первый этап. Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

Упражнения на дыхание

1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую - на ребра. Глубокий вдох на счет "раз", задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).

2. И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2, 3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.

3. И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет "раз", плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8-10.

Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания.

Левую руку положить на живот, правую - на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.

Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

Игровые упражнения

«Мячик», «Шарик», «Шарик – ямочка»².

Второй этап. Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху с использованием наглядного материала.

Игровые упражнения

«Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» (дутье на полоски, листочки и др.). Дутьё на подвешенные бумажные игрушки – жуков, бабочек, птичек и др.



Катание по столу легких предметов, дутьё на вертушки. Надувание мыльных пузырей. Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.).



Дуть в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду. Игра с воздушными шарами («Чей шар поднимется выше?»). Надувание резиновых игрушек,

шаров. Катание по столу маленьких машинок («Чья машинка уедет дальше?»). «Погаси свечу», «Футболисты», «Забей мяч в ворота», «Горячий чай».



Третий этап. Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков). Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счет «два» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].

Длительное, с различным уровнем громкости, произнесение сочетаний звуков: аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу. Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

Игровые упражнения

«Погреем ручки» (произносится на выдохе звук х-х-х-х-х), «Насос» (произносятся звуки шшшш или ссс),

«Комары и комарики» (произносится звук зззз), «Большие и маленькие жуки» (произносится звук жжжж), «Песенка воды» (произносится звук сссс). Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

Четвертый этап. Произнесение слогов и звукоподражаний.

Игровые задания и упражнения: «Эхо». (Заблудились мы в лесу, закричали мы «Ау!») «Разговор игрушек» (произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу). «Разговор инопланетян» (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы), «Кто как голос подает». (Кукушка: «Ку-ку, ку-ку». Лошадка: «Иго-го-о-о». Кошка: «Мяууу2. Собака: «Гавввв», «Аффффф». Курочка: «Ко-ко-ко-ко». Петух: «Ку-ку-ре-ку»). «Позовем голубей» (гули-гули-гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: «Ух! Ух! Ух!» «Дровосеки».

Пятый этап. Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

2. Глубокий вдох на счет 1,2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе, например «Лола мыла куклу Милу».

3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным

вдохом: «Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила».

Заключение

Правильное дыхание очень важно для развития речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе.

Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует, прежде всего, с развития дыхания. Для чего это нужно? Правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает 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.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Игра «Шарик»

Цель: формировать произвольный ротовой выдох.

Взрослый предлагает ребёнку подуть на лёгкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

Игра «Пёрышко»

Ребёнок сдувает с ладони взрослого пёрышко, лёгкий ватный шарик и т.д.



Игра «Занавесочка»

Ребёнок дует на бахрому, выполненную из папиросной бумаги.

Инструкция к заданию: подуй на занавесочку, за ней сюрприз (маленькая игрушка, улыбающийся смайлик и другое).

Игра «Ветерок»

Цель: учить продолжительному ротовому выдоху.

Педагог предлагает ребёнку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, сопровождая действия ребёнка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денёчек.

Дунь-подунь наш ветерочек.

Ветерочек, ветерок,

Дунь-подунь, наш ветерок!



Игра «Бабочка, лети»

Цель: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый показывает ребёнку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закреплённую по центру ниткой, дует на неё. Игра сопровождается стихотворным текстом:

Бабочка летала,

Над Дашенькой порхала.

Даша не боится –

Бабочка садится.

Взрослый сажает бабочку на руку ребёнка, побуждая малыша подуть на неё.

Игра «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.



Игра «Горячий чай»

Цель: учить ребёнка произвольному выдоху.

Взрослый предлагает ребёнку подуть на горячий чай в блюдце, чтобы он быстрее остыл. Показ действия сопровождается словами: «Наберу много воздуха и подую на чай».

Упражнение: «Загоним мяч в ворота»

Цель: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох. Используя бумажный или выполненный из ваты «мячик», ребёнок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу.

Игра «Чей паровоз громче»

Цель: учить продолжительному и целенаправленному выдоху.

Для проведения игры необходимы несколько маленьких пузырьков с узкими горлышками. Взрослый подносит пузырёк к губам и дует на него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать то же самое ребёнку – подуть в каждый пузырёк по очереди (не надувая при этом щёки).

Усложнение: ребёнку предлагается определить, какой из пузырьков гудел громче.

Игра «Погреем руки»

Цель: взрослый предлагает ребёнку погреть свои, мамины руки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: «греем ручки» с одновременным длительным произнесением гласных звуков «А, У, О».



Игра «Мотыльки»

Цель: Учить регулировать силу воздушной струи.

Формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

На уровне глаз ребёнка крепится шнур с привязанными к нему бумажными мотыльками разного цвета (или величины). Взрослый читает стихотворный текст, предлагая малышу подуть на мотылёк определённого цвета или величины.

На весеннем на лугу

Мотыльки летают.

Красный мотылёк взлетел...и т.п.



Упражнение «Ароматные коробочки»

Цель: использовать комбинированный тип дыхания (контролировать носовой вдох, ротовой выдох, используя попеременно холодную или тёплую воздушную струю).

Изготавливаются два одинаковых набора коробочек с наполнителями (еловые или сосновые иголки, специи, апельсиновые корочки, зёрна кофе или какао, либо ватки, смоченные ароматическими маслами). Взрослый предлагает понюхать каждую коробочку из первого набора и рассмотреть её содержимое, затем закрывает коробочки лёгкой тканью

Игра «Песенка воды»

Длительно произносить звук С. При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы. При правильной артикуляции поднесенная ко рту ладонь ощущает холодную струю воздуха. Предложите детям проверить, какая струя воздуха выходит изо рта – теплая или холодная.

Упражнение «Шторм в стакане»

Вам понадобится трубочка для коктейля и стакан с чистой водой. Посередине широкого языка кладется трубочка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через трубочку, чтобы вода бурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.





Упражнение «Накачать шину»

Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится произвольно.

Упражнение «Самолёт»

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

Упражнение «Дровосек»

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

Упражнение «Комар»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.
Оборудование: предметная картинка «комар».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «з»).

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з». Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з - комар летит,

З-з-з - комар звенит.

Список литературы

1. Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. М, 1973.
2. Богомолова А. И. Нарушения произношения у детей. М.: Просвещение, 1979.
3. Буденная Т. В. Логопедическая гимнастика. СПб., 1999.
4. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Под ред.Л.И. Беляковой. –М.: Книголюб, 2004.– 56 с.
5. Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой –М.:Метафора,2003.-128л.
6. Пожиленко Е. А. О комплексном **методе** коррекции речевых и психофизических нарушений у дошкольников//Дошкольное воспитание, 1994. № 10.
7. Фомичева М. Ф. Воспитание у детей правильного произношения. М., 1971, 1989.