

Формирование правильного речевого дыхания у детей

Всем известно, какую важную роль в жизни каждого человека играет дыхание. Оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию, развитие голоса и дикции. Появление малыша начинается с первого вздоха и, следующего за этим вдохом, крика. Однако нельзя быть уверенным в том, что если ребенок задышал, то у него все отлично будет с речью. Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной.

Что же такое речевое дыхание? Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вход и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звуко сочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности. Если речевое дыхание у детей без отклонений происходит произвольно (спонтанно), то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки. У детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох (вдох посередине слова или фразы; начинают говорить на вдохе или остаточном выдохе).

Вам, наверняка, приходилось слышать, как малыш разговаривает захлеб. Непонятные слова, окончания проглатываются. Деткам в силу некоторых заболеваний (аденоиды, болезни сердца, ослабленность организма) не удастся 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, ребёнок 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 престаёт быть ключичным. Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков. Дети 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.

Работа по формированию правильного дыхания – длительный и кропотливый процесс, который протекает в несколько этапов. На первом этапе логопед учит детей прислушиваться к собственному акту 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. Ребенок должен научиться совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох.

Классические упражнения: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот.

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. Для достижения положительного эффекта рекомендуем выполнять все игровые

упражнения дома.

Игры-упражнения, способствующие развитию силы и длительности выдоха:



«Греем ручки» (выдыхание струи воздуха на ладони),
«Снежинки» (сдувание со стола комочков ваты),
«Листья падают и кружатся» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев),
«Цветной фонтанчик» (поддувание дождика, прикрепленного к палочке),
«Свечка» (задувание свечи),
«Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек),
«Лети, лети, лепесток» (приведение в движение изготовленного из цветной бумаги «цветика-семицветика») и т. д.

Игры-упражнения, направленные на развитие способности осуществлять плавный выдох и регулировать его силу:

пускание мыльных пузырей, поддувание плавающих в воде бумажных корабликов, поддувание бумажных фигурок и др.

После подготовительного периода, направленного на развитие физиологического дыхания, следует постепенно переходить к развитию собственно речевого дыхания. На данном этапе целесообразно использовать не только упражнения, направленные на развитие правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала.

Вот несколько примеров:

- Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у) и др.
- Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ»)

- Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания: «Ветер. Дует ветер. Дует сильный ветер. Дует сильный и холодный ветер.»;
- Проговаривание скороговорок и чистоговорок;
- Выразительное чтение стихотворений.

Вспомогательным средством, необходимым для создания позитивно-эмоционального настроения, атмосферы творчества и фантазии является музыка. Пение – форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь. Систематическое применение пения оказывает 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.

При выполнении дыхательной гимнастики рекомендуем 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.
- выполнять упражнения по подражанию;
- проводить тренировки пока не будет полного контроля за дыханием, и оно не станет привычным.

В заключении отметим, правильное дыхание является базой для развития правильной речи, а также предотвращения ряда отклонений в соматической сфере, улучшения общего самочувствия и эмоционального состояния 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 его правильно дышать. Если нам нужна чистая речь ребенка, нужно учить его правильному речевому дыханию.

Желаю терпения и удачи.



Учитель - логопед

Вилкина Ирина Ивановна