

Развитие речевого дыхания у детей с тяжёлыми нарушениями речи



Плавный длительный выдох – это 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.

Чтобы построить коррекционную работу по формированию правильного дыхания нужно чётко понимать разницу между речевым дыханием и функциональным.

Функциональное дыхание выполняет функцию газообмена в человеческом организме.

Процесс жизненного дыхания протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох — выдох — остановка. Сразу после нее наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаковое, вдох происходит через нос, выдох — через рот. Ритмичная смена фаз дыхания происходит произвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Речевое дыхание включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования; формирования речевых звуков, речевой мелодии. Речевое дыхание имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга.

Последовательность речевого дыхания – вдох, пауза, выдох.

Различают три типа дыхания: верхнереберное, грудное, груднобрюшное (оно же диафрагмально-реберное). 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 — груднобрюшной. Что бы определить правильно ли дышит ваш ребёнок можно провести диагностику дыхания: Устройте его поудобнее, можно за просмотром мультлика или рассматриванием картинок в книжке. Важное условие – ребенок должен быть здоров.

Смотрите на часы с секундной стрелкой и считайте, сколько вдохов ребенок сделает за одну минуту.

Ребёнок от 4 до 6 лет выполняет 25-30 вдохов – это неплохой результат. Так дышит большинство детей, и вы попали точно в золотую середину.

Если больше 30 вдохов в минуту. Такое дыхание считается поверхностным и частым. Поэтому у таких детей необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных коррекционных упражнений.

Работа по формированию правильного дыхания проводится в следующей последовательности:

- развитие груднобрюшного типа дыхания.
- обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.
- обучение длительному или многократному произнесению на одном выдохе:
 - одного звука
 - 3—4 слога;
 - фразу из 2—3 слов;
 - фразу из 4 слов;
 - 1—2 стихотворные фразы;
 - стихотворных текстов.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

1. Не переутомить ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
2. Следить, чтобы грудь ребёнка не переполнялась воздухом;
3. Чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз;
4. Все дыхательные упражнения должны проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.

С каждым занятием задания должны несколько усложняться. С коррекционно-воспитательной целью может быть использован соревновательный компонент. При этом всегда необходимо создать для детей ситуацию успеха.

Дыхательные упражнения для развития физиологического дыхания

Цель: выработать сильный, удлиненный речевой выдох.

1. Дышим попеременно

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы;
- вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).

2. Дышим тихо, спокойно и плавно

Выполняется сидя, спина ровная, глаза закрыты.

- медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет;
- плавный выдох через нос.

Повторить 5—10 раз. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.

3. Ветер

Выполняется сидя или стоя. Туловище расслаблено.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;
2. Задержать дыхание на 3—4 с;

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3—4 раза.

4.Надуй шарик

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

5.Часики

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

6.Щука

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

7.Наклоны

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит *(руки вперед вверх)*,

Клювом дятел дуб долбит *(руки вниз назад)*:

Тук,тук,тук,тук, тук, тук *(руки вперед, вверх)*,

Пауков найдет он тут *(руки вниз назад)*.

Игры и упражнения для развития ротового выдоха

«Бабочка, лети! »

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки на цветочке, соединенные с ним длинной ниткой.

Ход игры:

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

"Шевелились у цветка все четыре лепестка"

Оборудование: вырезанный из картона цветок, такого же цвета бумажная бабочка.

Ход игры.

На столе лежит цветок, на нем бумажная бабочка. Логопед читает загадку.

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел,

Он вспорхнул и улетел. (Бабочка.)

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на цветок с бабочкой. Бабочка должна улететь с цветка. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

"Солнышко"

Оборудование: картинка с нарисованные белыми облаками, вырезанное из бумаги солнышко.

Ход игры

На уровне рта ребенок держит картинку с облаками, на которой у края лежит солнышко.

Логопед. Подуй на солнышко так, чтобы оно поднялось высоко и обогрело всех своим теплом.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на солнышко. Солнышко медленно передвигается к верхнему краю картинки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Аналогично этому упражнению, с обыгрыванием названия упражнения можно провести такие игры: «Осенние листья», «Осенний листопад», «Подуй на воздушные шарики», «Снежинки летят», «Покатай карандаш по столу», «Летите, птички!», «Одуванчик», «Весёлые шарики», «Самолеты летят», «В гости к Мухе-цокотухе», «Шаловливый ветерок».

Очень интересны для детей и эффективны для развития выдоха упражнения с водой:

«Кораблик!»

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик. Поначалу лучше использовать пластмассовый кораблик, так как бумажные кораблики быстро размокают и тонут. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

- Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец!

Можно проводить игру в группе. В этом случае организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Так же можно проводить игры с водой, используя пластмассовые игрушки: утята, дельфинчики, рыбки, лягушата и т. п.

«Пузыри на воде»

Оборудование: стакан с кипяченой водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: в стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

- Давай сделаем веселые пузыри! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие пузыри. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!

По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность.

В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков

Вьюга.

Вьюга начинается; 1.- вдох; 2 -на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!» —Вьюга разыгралась; 1. - вдох носом; 2.-на выдохе произносить громко «У-у-у-у!»;

Вьюга заканчивается; 1.-вдох носом; 2.-на выдохе произносить тихо: «У-у-у-у!» —. Повторить 2 раза.

Аналогично этому упражнению, с обыгрыванием названия упражнения проводим игры:

Пароход гудит:- на выдохе произносить "Ы-ы-ы ";

Лошадка:- на выдохе произносить " И-и-и ";

Зуб болит: - на выдохе произносить" О-о-о";

Девочка плачет: – на выдохе произносить "А-а-а-а-а".

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков:

Пурга.

Пурга начинается; 1.-вдох; 2 — на выдохе произносить тихо: «В-в-в-в!» 3 — вдох; 4 — на выдохе произносить громко: «В-в-в-в!»; 5 — вдох; 6 — на выдохе произносить тихо: «В-в-в-в!» — пурга заканчивается. Повторить 2 раза.

Сдуй шарик.

Стоя. 1-расставьте руки широко в стороны (вдох носом)- получился шар, 2.- сводя руки перед собой – шарик сдувается, произносите длительно звук Ф. В конце обнимите себя за плечи – шарик сдулся.

Снег идет

Стоя руки подняты вверх. 1- плавно опускать руки (вдох носом); 2 - на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Гусь

Стоя. 1.-руки поднять вверх(вдох носом); 2-на выдохе наклониться вперед, руки назад, произносим: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Пчела

Стоя. 1.-вдох производится медленно, через нос. 2.- на выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

Насос

Стоя. 1.-согнуть руки в локтях(вдох носом) -держим насос; 2.-на выдохе наклоняемся вперед, руки опускаем, произносим звук "С-с-с"

Комарик

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. 1.- делается вдох носом. 2.-на выдохе произносится звук «з-з-з»предельно долго, негромко. Повторить 3 – 4 раза.

Каша кипит

Стоя, 1.-кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох.2.-выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «П-п-п».Повторяют 3-4 раза.

Греем ручки

Стоя, 1-потирать «замёрзшие» руки (вдох); 2 - на выдохе произносить: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов

Погреемся

Стоя,1.- руки в стороны, вдох; 2 - быстро скрестить руки перед грудью, на выдохе произносить: «Ух-х-х! Ух-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Снежки

Стоя, 1- наклониться вниз, взять «снежок» (вдох); 2- бросить «снежок», на выдохе произносить: «Оп! Оп! Оп!». Повторить 3—4 раза.

Аромат кухни

Стоя,1.- медленный вдох через нос. 2.- медленный выдох через рот со словами «а – а – ах». Повторить 3—4 раза.

Часики

Стоя.1.- руки вперёд, вдох; 2.- руки назад, произносить на выдохе «тик – так».Повторить 3—4 раза.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале фразы из слов:

1.Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев двусложного слова по слогам: ма-ма, Ми-ла, мы-ла, но-ты, ко-ни, де-ти, ды-ня, му-ха, ва-та, но-ги, ду-хи, лу-на.

2.Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев по слогам трёхсложного слова: ма-ли-на, ка-ли-на, ма-ши-на, ку-би-ки, за-пе-ли, мо-не-та, па-на-ма, у-тя-та, ко-тя-та, ка-би-на, га-зе-та, ми-мо-за.

3.Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из двух слов: «мама мыла», «Мила шила», «дети запели».

4.Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из 3 слов: «Мама мыла Милу», «Мила шила домой», «Дети запели песню», «Мила ела кашу».

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале 1—2 стихотворные фразы

Цель: Тренировка удлинённого выхода с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

-Береги нос в большой мороз.

-Делу время, а потехе час.

-Любишь кататься – люби и саночки возить.

Чистоговорки:

Мы ж-ж-жуки, мы ж-ж-жуки, мы ж-ж-живем у реки,

Мы летаем и жуж-ж-жжим, соблюдаем свой реж-ж-жим.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале произнесения текста

1. Яблоко

Цель: развитие речевого дыхания в процессе произнесения текста, состоящего из двух, трех, четырех фраз.

Оборудование: схемы слов - «вагончики»

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция - 1: «Сейчас мы будем вместе говорить о яблоке. Обрати внимание на схему и послушай меня».

Педагог показывает схему или зарисовывает ее на доске (место каждого слова в схеме указывается): Педагог выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе опускает руку и произносит первую фразу.)

«Это яблоко». (Небольшая пауза: 1-2 секунды)

«Яблоко большое и красное».

Теперь произнесем все вместе по моему знаку.

После того как ребенок вместе с педагогом четко выполняют упражнение, можно перейти к самостоятельному произнесению текста по сигналу педагога.

Инструкция - 2: «А теперь мы более подробно расскажем о яблоке. Это яблоко. Яблоко большое и красное. Оно сочное и сладкое».

Педагог показывает схему или зарисовывает ее на доске (место каждого слова в схеме указывается).

Соотнося каждое слово со схемой, педагог произносит текст, выполняя перед началом каждой фразы быстрый ротовой вдох и подъем руки.

«Теперь произнесем все вместе».

2. Фрукты

Цель: развитие речевого дыхания в процессе произнесения текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя предъявленный предмет или предметную картинку.

Оборудование: макеты или предметные картинки фруктов.

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольно).

Инструкция: «Сейчас ты будешь подбирать слово и сам заканчивать фразу: «НА СТОЛЕ ЛЕЖАТ ЯБЛОКО И ...» Педагог показывает грушу. Ребенок отвечает: «ГРУША».

3. Что лежит на столе?

Цель: развитие речевого дыхания в процессе самостоятельного проговаривания текста при предъявлении картинного или предметного материала, автоматизация речевого дыхания.

Оборудование: макеты или предметные картинки фруктов, овощи и т.п..

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольно).

Инструкция: «По моему сигналу перечисли, что лежит на столе.» (Педагог взмахивает рукой, и ребенок начинает называть картинки или предметы.

Педагог плавно опускает руку по мере проговаривания ребенком слов.)

4. Полет на шарике

Цель: развитие речевого дыхания в процессе произнесения стихотворных строк, ритма и выразительности речи, умения сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольно).

Инструкция: Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох:

Все дети во сне летают.

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастаем, пока летаем.

(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).

Мы подрастаем, пока мечтаем.

(Дети поднимаются на носочки, тянутся мячом вверх и делают вращения вокруг себя).

5. Веселые движения

Цель: развитие речевого дыхания в процессе произнесения стихотворных строк, умения сочетать речь с движениями.

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольно).

Инструкция: Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями.

Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох:

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).

6. Потягушеньки

Цель: развитие речевого дыхания в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольно).

Инструкция: Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями.

Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох:

Потягушеньки моей душеньке.

Тянем ноженьки, тянем рученьки.

(Поднимание стоп на носки, руки расходятся через стороны вверх).

Сон скорее уходи, сила, приходи.

(Руки напряжены, согнуты в локтях в положении поднятой штанги).

Улыбнись, дружок, хоть один разок.

(Улыбка).

Вывод

Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

1. Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков
2. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе
3. Выработать четкую и внятную речь
4. Достичь координации дыхания, речи и движений
5. Повысить эффективность коррекции звукопроизношения

Список литературы

1. Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. – М, 2005..
2. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011.
3. Дошкольное воспитание. Научно – методический журнал №3/ 2008
4. Краузе Е. Логопедический массаж. Артикуляционная гимнастика. Санкт – Петербург, 2004.
5. Логопедия/ Под ред. профессора Л.С. Волковой и профессора С.Н. Шаховской. 2009.
6. Логопед. Научно – методический журнал. № 2/ 2010.
7. Основы логопедической работы с детьми: Учебное пособие для логопедов, воспитателей детских садов/ Под общ.ред. д.п.н., проф. Г.В. Чиркиной. – 3-е изд., испр. – М.: АРКТИ, 2005.
8. Ткаченко Т.А. Формирование навыков звукового анализа и синтеза. Альбом для индивидуальных и групповых занятий с детьми 4-5 лет. ООО «Издательство ГНОМ и Д».
9. М.Ф. Фомичева. Воспитание у детей правильного произношения. – М., 1989.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., «ВЛАДОС», 1995

Интернет- источники:

1. <http://www.bibliofond.ru/>
2. <http://ped-kopilka.ru/>
3. <http://logopatiki.ru/>
4. <http://www.twirpx.com/>
5. <http://www.maam.ru/>



Выполнила: учитель-логопед Урванова Наталья Геннадьевна.