

«Дыхательная гимнастика в детском саду»

*Уфимцева Мария Александровна,
учитель-логопед МБДОУ № 548,
г. Екатеринбург*

Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, лёгкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путём газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-рёберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям уделяется особое внимание.

При занятиях следует соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

Упражнения на развитие правильного речевого дыхания и голоса

Формирование правильного речевого дыхания, за исключением выработки физиологического (диафрагмального) дыхания, осуществляется в процессе общего речевого развития, параллельно с развитием артикуляции и голоса. 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.

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.

Отличие речевого дыхания от обычного жизненного дыхания:

- вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи – через рот;
- вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

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

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

- в выработке длительного ротового выдоха;
- в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи с учётом его добора.

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

- во время дыхания плечи у ребёнка должны быть неподвижны;
- грудь не должна сильно подниматься при вдохе и опускаться при выдохе;
- живот при вдохе должен подниматься, а при выдохе – опускаться;
- во время вдоха не втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох - длительным, спокойным и плавным;
- сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание;
- говорить только на выдохе.

Последовательность работы над формированием речевого дыхания.

1. **Выработка правильного диафрагмального дыхания.** С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объёма вдоха.

Упражнение на дыхание

- И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт «раз», задержка дыхания; плавный выдох на счет 1,2,3,4,5 (считать вслух)

- И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт 1,2, задержка дыхания на счёт 1,2, 3, плавный выдох на счёт 1,2,3,4,5.
- И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт 1,2, задержка дыхания на счёт «раз», плавный выдох на счёт 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 секунд воздух в лёгких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

Игровые упражнения «Мячик», «Шарик», «Шарик – ямочка».

2. Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха.

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху с использованием наглядного материала

Игровые упражнения

Дутьё на подвешенные бумажки, полоски, бумажные игрушки (бабочки, жуки, листочки); катание по столу легких предметов; дутьё на вертушки; надувание мыльных пузырей; игра на музыкальных инструментах (дудочки, свирели, губной гармошке); дутьё 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».

3. 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 счёт «раз» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков.

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: аа-ууу, ааа-ууу-иии, ооо-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), «Проколотый мяч» (ш-ш-ш-ш или с-с-с-с), «Комары и комарики» (з-з-з-з), «Большие и маленькие жуки (ж-ж-ж-ж), «Насос» (с-с-с-с).

Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

4. Произнесение слогов и звукоподражаний

Игровые задания и упражнения

«Эхо» (произнесение «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 подаёт?»; «Дровосеки»; «Позови голубей» (гули-гули).

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

- Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе (например, счёт, дни недели, предметы одной родовой группы (одежда, мебель и т.д.)
- Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе («Лола мыла куклу Милу»).
- Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: «Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила».