

Развитие речевого дыхания

Дыхание является одной из важных функций жизнеобеспечения человека. Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Особенностью речевого дыхания является то, что его ритм регулируется лингвистическими конструкциями, членение фразы на смысловые единицы. Человек вдыхает воздух для продолжения монолога рефлексивно, но опираясь на внутренне ощущение законченности высказывания, делая паузы.

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

- малым объемом легких;
- слабой дыхательной мускулатурой;
- слабым вдохом и выдохом, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономным и неравномерным распределением выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- неумелым распределением дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять);
- торопливым произнесением фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- слабым выдохом или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струей, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Специалисты отмечают наиболее часто встречающиеся проблемы, когда идет формирование речевого дыхания:

1. Малыши не могут до конца договорить предложение, так как не хватает воздуха. Повторный вдох мешает плавному разговору, меняет тон голоса. Ребенок заканчивает фразу шепотом.
2. У дошкольников зачастую наблюдается слабое развитие дыхательного аппарата, что приводит к слабому вдоху и выдоху, что отражается в разговоре: ребенок говорит невнятно, не доводит фразу до конца. Страдает выразительность речи, расстановка пауз. Такое явление нервирует дошкольника, он неохотно вступает в общение.
3. Хронические заболевания (гаймориты) могут также приводить к слабому дыханию.

При диагностике речевого развития логопеды всегда обращают внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, какой силы и продолжительности его вдохи и выдохи, как он расставляет паузы. Формирование речевого дыхания – это один из первых этапов коррекционной работы с малышом, имеющим какие-либо речевые нарушения.

Правильное речевое дыхание имеет следующие признаки:

- короткий вдох через нос;
- плавный выдох, воздух выходит через рот;
- выдох осуществляется до конца;
- после каждого выдоха должна быть небольшая пауза (2-3 секунды).

Для самоконтроля можно положить ладонку между ребрами и животом (диафрагмы). Во время вдоха передняя стенка живота и грудная клетка немного поднимаются, как бы «уходят» из-под ладони, на выдохе — опускаются, возвращаясь на прежнее место.

Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

- сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков;
- увеличить количество произнесенных слов на выдохе;
- выработать четкую и внятную речь;
- достичь координации дыхания, речи и движений;
- повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

При работе над речевым дыханием необходимо соблюдать следующие условия:

1. Нельзя много раз повторять упражнение, это может вызвать головокружение. Длительность упражнений для младшего возраста 2-3 минуты, для старшего возраста 3-5 минут с перерывом на отдых.

2. Не переутомляться, (первый признак утомления — зевота — симптом кислородной недостаточности); при недомогании отложить занятия.
3. Вдох должен происходить через нос.
4. 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.
5. Не следует добиваться полного выдоха.
6. Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями.
7. Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
8. Температура воздуха в комнате должна быть 18-20 градусов.
9. Не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды.
10. Одежда не должна стеснять шею, грудь и живот ребенка.
11. Не заниматься, если есть заболевания органов дыхания.
12. 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; лицо неподвижное, ленивое.
13. Дидактический материал должен быть легким, безопасным, располагаться на уровне рта.

Только научившись правильно дышать, ребенок сможет в полной мере овладеть своим голосом. Самыми эффективными методами работы с дошкольниками являются дыхательные упражнения. Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

- формирование правильного выдоха;
- тренировка дыхания с использованием различного речевого материала.

Рассмотрим примеры упражнений первой группы – формирование правильного выдоха.

I. Упражнения по формированию правильного выдоха.

1. «Султанчик»

Цель: побуждение к произвольному выдоху.

Материал: султанчик; можно изготовить самостоятельно из яркой фольги/новогодней мишуры, привязав к палочке или карандашу.

Ход игры: Предложить ребенку подуть на султанчик. Обратить внимание малыша на то, как высоко и красиво «летают» полоски.

2. «Перышко»

Цель: формирование произвольного направленного выдоха, активация губных мышц.

Материал: легкое перышко (птичье или декоративное).

Ход игры: Предложить ребенку сдуть с ладони взрослого перо.

Усложнение: Подбрасывать перо в воздух и дуть на него, не давая упасть на стол. Обратить внимание ребенка на то, что выдох должен быть сильным, что дуть нужно снизу вверх.

3. «Кулиса-зановеска»

Цель: побуждение к произвольному выдоху, формирование произвольного выдоха.

Материал: нанизанные на нитку цветные перышки (закрепить на рамку в виде занавески или кулис). За рамкой расположить любой сюрприз.

Ход игры: Предложить ребенку сначала угадать, что прячется за занавеской. А затем проверить, подув на нее.

II. Тренировка дыхания с применением речевого материала

1. «Угадай, кто позвал»

Цель: развитие длительного фонарного выдоха.

Материал: картинки животных (или игрушки).

Ход игры: нужно заранее обговорить, какое животное, какой звук издает:

корова – мууууу;

кошка – мяяяу;

змея – шшшшш;

волк – ууууу.

Затем ребенок закрывает глаза, взрослый или другой ребенок (если игра проводится с подгруппой) произносит плавный длинный звук на выдохе. Нужно угадать, кто издает такой звук.

Второй вариант: можно взять карточки и звуки не только животных, но и различные имитирующие звуки. Например:

пароход – ыыыыы;

самолет – ууууууу;

сдувающийся шарик – шшшшш.

Можно предложить детям самим придумать предметы и звуки, которые эти предметы издают.

Упражнение можно проводить как с подгруппой детей, так и индивидуально.

Для речевого дыхания хорошо объединять упражнения с движениями.

2. «Мы и скажем, и покажем»

Цель: развитие речевого выдоха.

Материал: картинки (дровосек, часы, шофер).

Ход игры:

Варианты показа и звуков:

«дровосек» – ребенок встает, расставив ноги и соединив руки «в замок». На вдохе он поднимает вверх руки (как будто замахивается топором), на выдохе наклоняет руки в них и издает звук «эх!»;

«часы» – положение, как в предыдущем задании, только руки подняты вверх. Ребенок вдыхает через нос, затем наклоняется в сторону и на выдохе произносит «бум». Затем все то же самое, но в другую сторону. Происходит имитация маятника;

«шофер» – ребенок стоит прямо, руки с жатыми в кулак ладонями вытянуты вперед. Ребенок, изображая вращение рулем, говорит на выдохе звук «рррр» (имитируя мотор).

Этот вариант игры лучше проводить индивидуально.

Усложнение: взрослый показывает одному ребенку карточку. Ребенок должен показать и издать соответствующий звук. Остальные дети должны угадать, кто это.

Упражнение лучше проводить как с подгруппой детей.

3. «У кого длиннее звук»

Цель: развитие речевого выдоха.

Материал: карточки с буквами и слогами (для читающих ребят постарше)

Ход игры: Дети (или ребенок и взрослый) произносят звук (слог) на одном выдохе. Выиграл тот, у кого звук получился длиннее.

Упражнение можно проводить как с подгруппой детей, так и индивидуально.

Формирование речевого дыхания – важнейший этап на пути становления связной и правильной речи дошкольника. Наиболее эффективным способом его развития у детей дошкольного возраста являются дыхательные упражнения, которые способствуют формированию плавного и достаточно длительного выдоха и отработке произнесения звуков и слогов.

Правильное развитие речевого дыхания у дошкольников любого другого возраста требует регулярных занятий. Перед выполнением комплекса упражнений стоит проконсультироваться со специалистом нашего консультационного центра, который подскажет, как правильно проводить тренировки.