

Восстановление механизма координации дыхания, фонации и речи методами дыхательной гимнастики.

Подготовила: учитель-логопед
МАДОУ «Детский сад № 48»
В.В. Булкина.
февраль, 2023г.



Механизм образования речи

Речь образуется в фазе выдоха: воздушная струя осуществляет одновременно голосообразующую и артикуляционную функции. В момент речи выдох намного длиннее вдоха. Для более продолжительного выдоха необходим и большой запас воздуха.

Вдох становится короче и глубже. Выдох производится при активном участии выдыхательных мышц (брюшной стенки и внутренних межреберных мышц). Это обеспечивает его максимальную длительность и глубину и, кроме того, увеличивает давление воздушной струи, без чего звучная речь невозможна. Таким образом, для речеобразования струя воздуха должна быть сильной и направленной.



Формирование координации дыхания, фонации и артикуляции

- У детей дошкольного возраста механизм координации дыхания, фонации и артикуляции формируется постепенно. Следовательно, постепенно развивается и речевое дыхание.
- У детей 3-4 лет слова и фразы могут произноситься как на выдохе, так и на вдохе или в перерыве между вдохом и выдохом. Поэтому нередко отмечается «захлебывающаяся» речь.
- У детей 5-6 лет механизм координации дыхания и артикуляции во время речи еще в стадии формирования, но начало произнесения слов и короткой фразы совпадает с началом вдоха. Однако на произнесение всей фразы из 4-5 слов выдоха не хватает. Ребенок в середине фразы производит добор, то есть дополнительный поверхностный вдох.
- Механизм координации дыхания, фонации и речи окончательно формируется к десяти годам.



Нарушения речевого дыхания:

- чрезмерный забор воздуха на фазе вдоха;
- форсированное начало фазы выдоха;
- сокращение длительности ротового выдоха;
- неравномерность выдоха на протяжении фразы;
- судорожность вдоха и выдоха;
- спастичность дыхательной мускулатуры в процессе дыхания и связанную с этим судорожность вдоха и выдоха;
- расстройства координации между дыханием и фонацией.



Цель проведения дыхательной гимнастики:

- научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе, увеличение объема, силы и глубины вдыхаемого и выдыхаемого воздуха и нормализация ритма дыхания.
Дыхательные упражнения дифференцируются в зависимости от возраста.



Дыхательная гимнастика проводится:

- на музыкальных занятиях при выполнении вокальных упражнений;
- на занятиях по развитию речи при выполнении физкультминутки;
- на физкультурных занятиях;
- на индивидуальных логопедических занятиях;
- на занятиях воспитателей в виде физминуток.



Методические рекомендации

- При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать регламент в пределах 3-5 минут, чтобы не вызвать у детей головокружения и негативных реакций.
- Нельзя переутомлять ребенка.
- Необходимо следить за тем, чтобы он не напрягал шею, плечи, не принимал неверную позу.
- Следует концентрировать внимание ребенка на ощущениях движений диафрагмы, межреберных мышц, продолжительности произвольного вдоха и выдоха.
- Нужно следить за плавностью и ритмичностью дыхательных движений.
- Одежда ребенка не должна стеснять его движения.
- Осанка ребенка должна быть правильной при выполнении дыхательной гимнастики как сидя, так и стоя.
- Дыхательная гимнастика должна проводиться либо до еды, либо не менее чем через час после еды, в хорошо проветренном помещении.



Развитие речевого дыхания проводится в 3 этапа:

- Постановка диафрагмально-реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.
- Дифференциация ротового и носового выдоха.
- Формирование речевого дыхания.



Постановка диафрагмального дыхания

- Диафрагмально-реберное дыхание обеспечивает комфортное речевое дыхание. В дошкольном возрасте тренировку диафрагмального дыхания следует начинать в положении лежа, так как мышцы тела расслаблены и диафрагмальное дыхание устанавливается спонтанно, автоматически.
- Для работы по овладению произвольным дыханием, чтобы ребенок мог произвольно менять ритм, удерживать вдох и удлинять выдох, требуется длительная тренировка, основанная на произвольных дыхательных движениях.



Комплекс № 1

- **Упражнение 1.**
- И.п. в положении лежа на спине. Одна рука находится на животе, а другая на груди. При вдохе через нос живот поднимается, а при выдохе через рот живот опускается.
- **Упражнение 2.**
- И.п. то же самое. Вдох – выдох осуществляется через рот. На вдох живот поднимается, а на выдох опускается.
- **Упражнение 3.**
- И.п. ребенка – сидя. Положение рук то же, как и в предыдущих упражнениях. При вдохе живот надувается, а при выдохе опускается. Эти движения контролируются руками ребенка.
- **Упражнение 4.**
- И.п. ребенка – сидя. Положение рук то же, как и в предыдущих упражнениях. Ребенок контролирует своими руками движения мышц живота.

Комплекс № 2

- Для постановки диафрагмального дыхания можно рекомендовать следующие упражнения:
- - сдуть с руки снежинку;
- - сдуть с руки ватку;
- - подуть на султанчик;
- - погреть ладошки;
- - подуть на бумажную елочку (бабочку, снеговик и т.п.), подвешенную на нитке;
- - подуть в окошко, чтобы открылись бумажные створки;
- - задуть в ворота легкие ватные шарики;
- - сдуть листья с деревьев;
- - подуть на бумажную лодочку в миске с водой;
- - сделать бурю в стакане с водой;
- - подуть в дудочку, свирель, трубу;
- - надуть воздушный шарик;
- - дуть на лист бумаги, находящийся на уровне рта ребенка так, чтобы лист трепетал.



Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой

- **Суть этой гимнастики** в том, что при сжимании грудной клетки при наклонах вперед рекомендуется делать не выдох, а быстрый вдох, а при выпрямлении – автоматический незаметный выдох.
- По методике Стрельниковой А.Н., сдавливание грудной клетки, живота во время вдоха стимулирует укрепление мышц, участвующих в акте дыхания, так как мышцам приходится работать в режиме нагрузок.
- Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох - пассивен. При слегка сомкнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот.
- Разработана целая система упражнений дыхательной гимнастики, способствующая поэтапному овладению диафрагмальным дыханием.



Методические указания по проведению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- Все упражнения ритмизованны. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному. Весь комплекс состоит из 11 упражнений.



- **Упражнение 1. "ЛАДОШКИ".**

Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

- **Упражнение 2. "ПОЯСОК".**

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 3. "ПОКЛОН".**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Сделать наклон вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона ("понюхать пол"). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 4. "КОШКА".**

И.п.: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти слегка согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками "сбрасывающее" движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение



- **Упражнение 5. "ОБНИМИ ПЛЕЧИ".**

И.п.: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 6. "БОЛЬШОЙ МАЯТНИК".**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 7. "ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ".**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

- **Упражнение 8. "УШКИ".**

И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.



- **Упражнение 9. "МАЛЫЙ МАЯТНИК".**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

- **Упражнение 10. "ПЕРЕКАТЫ".**

И.п.: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

- **Упражнение 11. "ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ".**

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге - вдох. Вернуться в исходное положение - пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

