

Развитие речевого дыхания

у дошкольников .

Нормализация речевого дыхания.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Развитие речевого дыхания зависит от правильного функционирования физиологического дыхания. Речевое дыхание оказывает влияние на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения. У детей дошкольного возраста механизм координации между дыханием, фонацией и артикуляцией формируется постепенно. Следовательно, постепенно развивается и речевое дыхание.

Диафрагмально-рёберное дыхание обеспечивает комфортное речевое дыхание. В дошкольном возрасте тренировку диафрагмального дыхания начинать следует в положении ребенка лежа, т. к. мышцы тела расслаблены и диафрагмальное дыхание устанавливается спонтанно, автоматически.

Упражнение № 1. Ребенок в положении лежа на спине. Одна рука находится на животе, а другая на груди. При вдохе через нос живот поднимается, при выдохе через рот живот опускается (опускается).

Упражнение № 2. Исходное положение то же самое. Вдох–выдох осуществляется через рот. На вдох живот поднимается, а на выдох опускается.

Упражнение № 3. Исходное положение ребенка сидя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. При вдохе надувается живот, а при выдохе опускается. Эти движения контролируются руками ребенка.

Упражнение № 4. Исходное положение ребенка стоя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. Ребенок контролирует своими руками движения мышц живота.

[1]

В настоящее время отмечается тенденция к увеличению числа детей имеющих различные речевые нарушения. Наиболее часто встречающимся речевым нарушением является стертая форма дизартрии.

Речевое дыхание дошкольника с речевыми нарушениями отличается от речевого дыхания сверстника с нормальной речью: оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры, малым объемом легких. У дошкольников превалирует верхне-грудное дыхание, сопровождающееся подъемом плеч, а многие дети не умеют экономно расходовать речевой выдох и добирают (вдыхают) в процессе речевого высказывания перед каждым словом. У детей со стертой дизартрией речевой выдох усугубляется недостаточностью иннервации мышц диафрагмы. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи, в момент речи оно обычно учащенное, после произнесения отдельных слогов или слов ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит обычно через нос, несмотря на постоянно полуоткрытый рот. Рассогласованность в работе мышц, осуществляющих вдох и выдох, приводит к тому, что у ребенка появляется тенденция говорить на вдохе. Это еще больше нарушает произвольный контроль над дыхательными движениями, а также координацию между дыханием, фонацией и артикуляцией. [2]

Вопросам воспитания речевого выдоха уделяли внимание М.Ф. Фомичева, Е.И. Радица, М.Е. Хватцев, Е.Ф. Рау, О.В. Правдина, А. Максаков и другие.

Задачей этого раздела логопедической работы является систематизация различных приемов дыхательной гимнастики, направленной на увеличение длительности и силы внеречевого выдоха, а затем и выдоха в процессе фонации звуков, произнесении слов и фраз. [1]

Путем специально подобранных игр, упражнений идет тренировка внеречевого и речевого длительного выдоха:

на музыкальных занятиях при выполнении вокальных упражнений;

на занятиях по развитию речи при выполнении физкультминутки;

на занятиях по речевой гимнастике;

на индивидуальных логопедических занятиях при выполнении дыхательной гимнастики;

на логопедических занятиях по вызыванию и уточнению изолированных звуков.

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

Методические рекомендации: при выполнении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать регламент в пределах 3–5 минут, чтобы не вызвать у детей головокружения и негативных реакций; не допускать общего мышечного напряжения, поднятия плеч при вдохе и вытягивания вперед шеи при вокальных упражнениях, необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки; одежда ребенка не должна стеснять его движения; помещение должно быть хорошо проветренным; осанка ребенка должна быть правильной при выполнении дыхательной гимнастики как сидя, так и стоя; воздух набирать через нос; выдох должен быть длительным и плавным. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натошак.

Статическая дыхательная гимнастика. Для воспитания внеречевого дыхания учат быстрому вдоху и плавному, равномерному выдоху (без фонации). Выдох должен дифференцироваться по силе:

сдуть с руки снежинку (из папиросной бумаги);

сдуть ватку;

подуть на султанчики;

погреть ладошки;

подуть на бумажную бабочку, подвешенную на нитке или сидящую на цветке;

задуть в ворота легкие ватные шарики (мячи);

сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);

подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;

подуть в дудочку, свирель, в трубу;

извлечь звук из губной гармошки на вдохе и выдохе;

подуть в детскую игрушку «тещин язык» и до конца расправить скрученную спиралью полую полоску бумаги;

подуть на подбородок. Нижняя губа заводится под верхние резцы. Подуть на подбородок холодным воздухом длительно;

сильно подуть в пузырек, горлышко которого касается нижней губы. Получается свист.

«Колобок». В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями (заяц, волк, медведь, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарик) прокатиться по этой тропинке и избежать встречи с лесными жителями.

Колобок – колобок

Ты румяный бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

«Курочка Ряба»

Курочка ряба яички снесла,

Ребятишек к себе позвала.

Нужно яички срочно поймать,

Не уронить, в корзину собрать.

Ведущий должен корзинкой поймать все киндер-яйца, сдуваемые игроками со стола.

Дифференциация носового и ротового вдоха – выдоха:

1. вдох носом – выдох через рот;

2. вдох одной ноздрей – выдох другой;
3. вдох – выдох через нос;
4. вдох носом – выдох через нос;
5. вдох ртом – выдох через рот;
6. вдох через одну ноздрю – выдох через другую;
7. вдох через одну ноздрю – выдох через обе ноздри;
8. вдох через одну ноздрю – выдох через рот в положении трубочка;
9. вдох через нос – выдох через рот в положении трубочка толчками порционно.

Динамическая дыхательная гимнастика подготавливает дыхательный аппарат к фонационному (речевому дыханию), т. к. способствует расширению емкости легких.

Динамические дыхательные упражнения проводят в сочетании с движениями туловища, рук, ног. Тренировка внеречевого дыхания достигается за счет изменений темпа, частоты, характера выполнения динамических упражнений. В комплекс тренировочных упражнений для воспитания правильного дыхания включают активизирующие и релаксационные упражнения.

Расслабляющие движения: подражание полету птиц; поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава, по бокам туловища; поднять руки вверх и опустить их по бокам, раскачивая расслабленными руками вперед, назад; наклонить голову вперед, расслабляя мышцы; медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот; медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен и др. [1]

Дыхательные упражнения (традиционные) без речевого сопровождения:

Поднятие на носках, руки вверх – вдох, опускаясь – выдох.

Поднимание рук над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опускание рук – выдох.

Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.

Вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.

Отведение локтей назад – вдох, поставить руки в исходное положение – выдох, руки на поясе.

Фонационная дыхательная гимнастика. Для воспитания речевого дыхания учат рационально, экономно производить выдох в процессе фонации звуков, при произнесении слов и фраз.

Предлагают длительно на одном выдохе воспроизводить различные звукоподражания.

Начинают с гласных звуков и их сочетаний. Гласные звуки должны утрированно артикулироваться, а выдох должен быть длительным. Сначала произносим один гласный на одном выдохе, затем два, и увеличивая до пяти гласных звуков. Следующим этапом можно произносить длительно согласные звуки, подражая разным животным или насекомым (ж ® жук, з ® комар и т.д.)

Речевая дыхательная гимнастика. На завершающем этапе работы над дыханием в упражнения вводят слоги, слова, фразы, четверостишия и т. д. Целью этого этапа является распределение экономного выдоха на протяжении всего высказывания и сохранение темпоритмической и звуко-слоговой структуры высказывания.

1) Слоги на одном выдохе

па

по

па

по

пу

па

по

пу

пы

па

по
пу
пы
пэ

и другие звукосочетания, но с правильно произносимыми звуками.

2) Слова на одном выдохе

счет до 5, до 10.

дни недели

времена года

названия месяцев

3) Фразы на одном выдохе

Пословицы:

Береги нос в большой мороз

Без труда не вынешь и рыбку из пруда

Любишь кататься – люби и саночки возить и т. д.

Загадки:

Без рук, без топорёнка построена избёнка. (Гнездо)

Лежал, лежал да в реку побежал. (Снег)

4) Произнесение предложений на одном выдохе под мяч

Примечание: каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.

Меня зовут Вася (3 броска мяча).

Мне пять лет (3 броска мяча).

Мою маму зовут Лена (4 броска мяча).

Моего папу зовут Николай Иванович (5 бросков).

И другие предложения, в ответ на вопросы логопеда.

5) Чтение стихотворения, сопровождая каждое слово броском мяча об пол.

Труба трубит, труба поёт,

Идёт по улице народ.

Трубач трубит в трубу не зря:

Сегодня праздник Октября! [1]

Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения. Их целью является тренировка речевого дыхания при выполнении движений.

«Зима» (автор стихов Макридина И.П., г. Самара)

Вот снежинки вниз летят,

Руки подняты вверх, постепенно опускаются, кисти изображают падающие снежинки.

На дома и на ребят.

Руки вверх – вниз.

Мы на улицу пойдём.

Ходьба на месте, размахивая руками.

И в снежки играть начнём.

Наклонились, «слепили» снежок, бросили.

Падай снег, веселей!

Руки вверх, постепенно опускаются, кисти ритмично опускаются и поднимаются вверх.

Будет всё вокруг белей.

Круговые движения руками.

Координация речи с точными выразительными движениями и жестами: упражнения по методике «Расскажи стихи руками».

Ученые мартышки (Е.А. Алябьева, г. Рязань).

Две проказницы мартышки

Полистать любили книжки.

Потрясти их, полизать

И как будто почитать.

Ловко принялись за дело
И очки они надели.
К носу книжку поднесли,
Вдруг подальше отвели.
Ничего в очках не видно.
И мартышкам так обидно!

Описанные упражнения, включающие двигательное сопровождение речи, отражают новые технологии коррекции речи у детей с дизартрией. Эти упражнения можно отнести к кинезитерапии, т. е. лечение движением. В нашем примере это воспитание движением правильно организованного речевого дыхания и координации речи с движениями. [1]

Литература:

1. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей / Е.Ф.Архипова М.: АСТ: Астрель/, 2008.
2. Логопедия: Учеб. для студ. дефектол. фак. педвузов / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
3. Нарушение голоса у детей: учеб.-метод. пособие/ О.С. Орлова.- М.: АСТ: Астрель:Транзикнига, 2005.- 125с.
4. Говорим правильно в 5-6 лет. Конспекты фронтальных занятий 1 периода обучения в старшей логогруппе / О.С. Гомзяк. - С.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.- 128с. - (Учебно-методический комплект "Комплексный подход к преодолению ОНР у дошкольников")

Материал подготовлен с использованием интернет ресурса : <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/629446/>