

Практикум-консультация для педагогов «О постановке речевого дыхания у детей дошкольного возраста с ОПФР»

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей, независимо от вида их речевого дефекта.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такого произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится произвольным и организованным.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно

происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

Комплекс дыхательных упражнений

Старшая группа

Упражнение № 1 «Дышим по-разному»

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2 «Свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3 «Упрямая свеча»

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4 «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей»

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха

на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5 «Танец живота»

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Упражнение № 6 «Душистая роза»

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 7 «Выдох – вдох»

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Исполнение – после энергичного выдоха на п-ффф... поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 – это вдох.

Упражнение № 8 «Поющие звуки»

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 9 «Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 10 «Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

«Гимнастика для мозга»

Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Защемление и задержка дыхания,

сопровождающаяся снижением кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.

Комплекс упражнений

Упражнение № 1 «Наклоны вперед»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища.

После выполнения – спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение № 2 «Приседания»

То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза.

Упражнение № 3 «Прямой маятник»

Качание туловища вперед – назад. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое “торможение” и быстрый наклон назад, резкое “торможение” и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно.

Упражнение № 4 «Боковой маятник»

Качание туловищем из стороны в сторону. Исходное положение – стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо – резкое торможение, и так 15-20 раз. Движение выполняется непрерывно, дыхание не задерживается.

Постоянство и систематичность – необходимое условие при постановке диафрагмального дыхания. Делать дыхательные упражнения дети должны осмысленно, а не механически.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы один час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи и груди.

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2020/10/20/konsultatsiya-dlya-pedagogov-razvitie-rechevogo-dyhaniya>