**Развитие речевого дыхания**

Ряд речевых нарушений в своей симптоматике имеют нарушения физиологического и речевого дыхания. Сами же эти речевые нарушения могут входить в синдром какого-либо соматического, неврологического или психического заболевания. Данный факт требует проведения комплексной работы по нормализации речевой функции, в том числе физиологического и речевого дыхания.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Различают 3 главных способа дыхания:

1)верхнее дыхание (ключичное);

2)среднее дыхание (грудное и реберное; или межреберное);

3)нижнее дыхание (брюшное или глубокое, или диафрагмальное).

При неречевом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, вдох по продолжительности почти равен выдоху.

Речевое дыхание отличается от обычного физиологического дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения. Речевое дыхание осуществляется через рот, вдох совершается быстро, выдох замедлен. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное или его еще называют диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст ребенка | Количество слов на выдохе в норме | Длительность занятия по формированию речевого дыхания |
| 2-3 года | 2-3 слова | 2-3 мин. |
| 3-4 года | 3-5 слов | 3-4 мин. |
| 4-6 лет | 4-6 слов | 4-6 мин. |
| 6-7 лет | 5-7 слов | 5-7 мин. |

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Основными задачами в работе над развитием речевого дыхания являются:

1. вырабатывать свободный, плавный, удлиненный выдох, используя специальные игровые упражнения;

2. путем подражания речи взрослого, воспитывать умение произносить небольшие фразы или смысловые отрезки на одном выдохе.

Упражнения для формирования правильного речевого дыхания.

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

аaaaa

аaaaaooooooo

аaaaaуууууу

5. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

6. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Комплексы игр для развития речевого дыхания.

Формирование длительного выдоха у детей от 2-х до 4-х лет.

Задача: побуждать ребенка к произвольному выдоху.

1. Игра “Султанчик” (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу).

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

2. Игра “Шарик”

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

3. Игра “Перышко”

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

4. Игра “Занавесочка”

Ребенок дует на бахрому, выполненную из папиросной бумаги.

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

5. Игра “Ветерок”

Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дунь-подунь, наш ветерочек.

Ветерочек, ветерок,

Дунь-подунь, наш ветерок.

6. Игра “Бабочка лети”

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом:

Бабочка летала,

Над (Вовочкой) порхала.

(Вова) не боится –

Бабочка садится.

Взрослый “сажает” бабочку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть на нее.

7. Игра “Горячий чай”

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), чтобы он быстрее остыл.

Задача: формировать длительный носовой выдох.

8. Игра “Кораблик”

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

Задача: учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).

9. Упражнение “Загони мяч в ворота”

Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) “мячик”, ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу.

10. Игра “Задуй свечу”

Перед ребенком на столе стоит зажженная свеча (использовать свечки для украшения торта). Взрослый предлагает дунуть на свечу, чтобы она погасла.

11. Игра “Чей паровоз громче гудит”

Для проведения игры необходимо несколько маленьких пузырьков с маленьким горлышком из-под лекарств или духов. Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

Усложнение: ребенку предлагается определить, какой из 2-3 предъявленных пузырьков гудел (свистел) громче.

12. Игра “Погреем руки”

Задача: формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку погреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “ А, У, О ”.

13. Игра “Ароматные коробочки”

Задача: формировать носовой вдох.

Для проведения игры необходимо подготовить два одинаковых набора коробочек с различными наполнителями (еловые или сосновые иголочки, специи, апельсиновые корочки и т.д.).

Взрослый предлагает понюхать каждую коробочку из первого набора и рассмотреть её содержимое, затем закрывает коробочки легкой тканью или марлей.

14. Игра “Пузырьки”

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузыри с помощью соломинки (вдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе вода выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

15. Игра “Мотыльки”

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох), учить регулировать силу воздушной струи.

На уровне глаз ребенка крепится шнур с привязанными к нему бумажными мотыльками разного цвета (или величины). Взрослый читает стихотворный текст, предлагая малышу подуть на мотылька определенного цвета или величины.

На зеленом, на лугу

Мотыльки летают.

Красный мотылек взлетел …и т.п.

16. Игра “Воздушные шары”

Задача: формировать предпосылки целенаправленного комбинированного дыхания, учить регулировать силу воздушной струи.

Ребенку предлагается подуть на воздушный шарик, который находится на уровне лица ребенка. Подуть на шарик так, чтобы он отлетел к мишке, кукле, зайке.

17. Игра на музыкальном инструменте “Дудочка”

Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания, стимулировать мышцы гортани.

Проводится в форме обучения игре на дудочке с предварительным показом носового вдоха и активного ротового выдоха в медленном темпе.

18. Упражнение “Огонечек пляшет”

Задача: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед горящей свечёй), затем побуждает ребенка сделать так же.

Формирование неречевого дыхания у детей с 4-х лет

Игра “Покачай игрушку”

Задача: формировать диафрагмальное дыхание.

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Затем отрабатываются варианты сидя, потом стоя.

Формирование речевого дыхания у детей с 4-х лет.

1. Игра “У кого длиннее звук (слог)?”

Задача: формирование речевого выдоха.

Дети произносят на одном выдохе звук (слог).

2. Игра “Назови картинки”

“Повтори слова”

Задача: формирование речевого выдоха.

Оборудование: 5 предметных картинок.

А. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

Б. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе, затем убирает их и просит ребенка назвать картинки по памяти на одном выдохе.

В. Взрослый называет 3-5 слов и просит ребенка повторить слова на одном выдохе.

3. Игра “Повтори предложение”

“Повтори пословицу (поговорку)”

Задача: формирование плавной слитной речи.

Взрослый произносит предложение, пословицу (поговорку), ребенок на одном выдохе.

4. Игры “Мой веселый звонкий мяч”

“Кто больше скажет без передышки”

Задача: формирование плавной слитной речи.

Ребенок рассказывает любое стихотворение или рассказ и в конце каждой фразы ударяет мячом о пол.

*Учитель-дефектолог МАУ ЦППМСП Сидельцева Е.М.*