

Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей дошкольного возраста.

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое дыхание и четкость речи часто нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания (особенно это отмечается у детей с заиканием и дизартрией). А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

Физиологическое дыхание – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого дыхания.

Речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- Очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также робких, стеснительных.

- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – вдох – дём гулять).

- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».

- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно.

Только регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. А правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Результаты логопедического эксперимента показывают: работа, направленная на развитие дыхания детей старшего дошкольного возраста, даёт положительный эффект — увеличивает длительность и силу внеречевого выдоха, оказывает влияние на воспитание речевого дыхания, возможность дольше воспроизводить звуки речи, больше слов произносить

на одном выдохе. За счет постановки правильного дыхания, быстро и эффективно преодолеваются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более четкой и внятной.

Следует серьезно отнестись и к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает укрепить мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи твердят: дышите носом, а не ртом. Но ребенок дышит не как надо – он дышит, как получится. Эти веселые логопедические упражнения научат его, как же всё-таки «надо»

Дыхательные упражнения

Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать три основных правила:

1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму.
2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы «выдох животом – пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек.»
3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание можно предложить им положить руку на свой живот, а для того чтобы они его увидели им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной системы (во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.).

Упражнение № 1

Вдох-пауза-выдох-пауза.

При выполнении дыхательных упражнений очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и шумом «пьют» воздух.



Упражнение № 2

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Упражнение № 3

Глубоко вдохнуть. Пауза.

На выдохе произносить звуки: пфпф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза.

На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза.

На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза.

На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза.

Вдох. Пауза.

На выдохе: мо-ме-мэ-му.