

Развитие дыхательных функций физиологического дыхания

У многих детей, с речевыми нарушениями отмечаются заболевания верхних дыхательных путей, что приводит к несовершенству физиологического дыхания, вследствие чего нарушается и речевое дыхание.

Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:

- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.
- Слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

И, как следствие, возникает необходимость проводить работу с детьми по развитию дыхательных функций, которая является подготовительным этапом к формированию речевого дыхания.

Цель проведения дыхательных упражнений:

- координация ротового и носового дыхания,
- выработка грудобрюшного типа дыхания (или нижнереберного дыхания при активном участии диафрагмы),
- развитие свойств дыхания: увеличение глубины и объема вдоха, силы, длительности и плавности выдоха,
- регуляция направления выдыхаемой воздушной струи,
- ритмичности дыхания.

Игровые приемы для увеличения глубины и объема вдоха и выдоха:

- выдувание мыльных пузырей, дутье через соломинку в банку с обычной и мыльной водой, надувание воздушных шариков, небольших резиновых игрушек, игра на игрушечных музыкальных инструментах: дудочке, губной гармошке и т.д.

Особое внимание должно уделяться формированию произвольного целенаправленного выдоха и регуляции его длительности, силы, плавности. Например такие игры и игровые приемы, как

«Пароходик» (тренировка целенаправленного сильного ротового выдоха через нижнюю губу или сформированный на спинке языка желобок в небольшой пузырек с узким горлышком),
«Кораблики» (дутье на один из бумажных корабликов, плававшие в тазике с водой),
«Снежинки», «Бабочки» (дутье на фигурки из бумаги, подвешенные на нитках или расположенные на столе),
«Загони мяч в ворота» (при помощи целенаправленного ротового выдоха маленький бумажный шарик перемещался по поверхности стола в сторону игрушечных ворот), задувание свечей, перемещение по горизонтальной поверхности небольших легких карандашей, пластмассовых трубочек (соломинок для сока) при помощи сильного целенаправленного ротового выдоха.

Упражнения для дифференциации ротового и носового выдоха:

вдох и выдох носом, чередующийся со вдохом и выдохом ртом; вдох носом, выдох ртом и наоборот. Для контроля утечки воздуха через носовые ходы у крыльев носа помещались полоски бумаги.

Приемы для развития ритмичности носового и ротового дыхания :

- дыхание под счет в процессе ходьбы, при этом ходьба осуществлялась в различном темпе (начиналась работа со среднего темпа, потом вводился ускоренный темп, затем – медленный); вдохи и выдохи производятся по различным схемам, состоявших их двух, трех и четырех элементов (например, в течение трех шагов – вдох, в течение трех шагов – выдох; в течение двух шагов – вдох, в течение двух шагов – задержка дыхания, в течение двух шагов – выдох; в течение трех шагов – вдох, в течение трех шагов – задержка дыхания, в течение трех шагов – выдох, в течение трех шагов – задержка дыхания); регуляция темпа и ритма движений осуществляется педагогом посредством хлопков или счета.

- дыхание детей под дирижирование педагога. (Например, движение руки вверх – вдох, вниз – выдох; движениями руки в воздухе изображается равнобедренный треугольник и задается дыхательная схема: вдох, выдох, пауза или вдох, пауза, выдох; движениями руки в воздухе изображается квадрат или прямоугольник и предлагается соответствующая схема: вдох, пауза, выдох, пауза, при этом вдох и выдох могли быть удлиненными, а задержки дыхания – укороченными и наоборот).

Упражнения для развития грудобрюшного типа дыхания:

«Качели»: ребенок лежит на мягком коврик на полу в расслабленном положении, на области его диафрагмы небольшая легкая игрушка, вдыхая и выдыхая, покачать ее. Ребенок следит глазами за опусканием и подниманием игрушки.

-«Надуй шарик»: ребенок сидит на стуле, положив ладонь на область диафрагмы. Ребенку предлагалось глубоко вдохнуть – «надуть шарик» и плавно выдохнуть – «сдуть шарик» (при этом ребенок следил глазами за поднятием и опусканием руки, расположенной на диафрагме).

Все приемы и упражнения способствуют дальнейшему эффективному развитию темпо-ритмической и мелодико-интонационной организации речи детей. Речь становится более четкой и внятной, повышается способность концентрировать внимание. Следовательно, формирование речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи, обеспечивает положительную динамику всего коррекционного процесса.