

# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**



Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека.

Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде.

Вдох является более активной фазой дыхания чем выдох.

# Различают три типа дыхания:

- **Верхнее-реберное**, при котором действует только верхняя часть груди и легких и, следовательно, в легкие входит лишь минимальное количество воздуха. При этом способе дыхания невозможно добиться длительного выдоха и слитного произнесения даже в короткой фразе.
- **Грудное**, при котором действует большая часть груди и легких.
- **Диафрагмально-реберное** (нижне-диафрагмальное или грудно-брюшное), которое принято считать самым глубоким, наиболее сильным, легкие могут вобрать в себя больше воздуха и при минимальной трате усилий достичь максимальной пользы.

Дыхание в процессе речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи. В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох.




Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3 – 6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций, т.е. на ранней стадии речевого онтогенеза идет диффузная отработка координации фонаторно дыхательных механизмов, лежащих в основе устной речи.



В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У здоровых детей в 4 – 6 летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования.






Усложнение речевой задачи детьми 5 – 6 лет в виде четырех-, пяти – и шестисловных фраз с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания. Усложнение содержания высказывания как в семантическом, так и в лексико-грамматическом плане разрушает речевой выдох: появляются дополнительные вдохи, задержки дыхания, т.е. высказывание прерывается и, соответственно, не имеет интонационной завершенности.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.







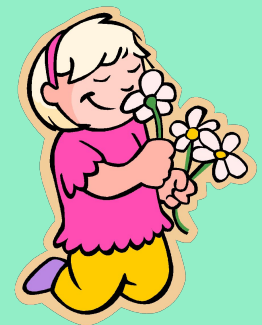
В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.


При занятиях необходимо соблюдать следующие **требования**:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.


Упражнения для координации носового и ротового вдоха и выдоха **по системе Ипполитовой Ф.А.:**

- вдох осуществляется через нос, выдох то же через нос;
- вдох осуществляется через рот, выдох через нос;
- вдох осуществляется через нос, выдох через рот;
- вдох осуществляется через рот, выдох тоже через рот.






Помимо дифференциации носового и ротового выдоха добавляются упражнения на поддувание и выработку целенаправленной воздушной струи. Все эти упражнения имеют целью научить ребенка управлять своим вдохом и выдохом. Они в конце концов сводятся к естественному дыханию при говорении – вдох носом, выдох – ртом.



Упражнения на развитие диафрагмального дыхания формируют навык фонационного дыхания. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т.е. на выдохе дети учатся произносить те или иные звуки.



Дыхательные упражнения проводятся как под музыку, так и без нее. Они сочетаются с движениями *рук*: вверх-вниз, вверх- в стороны, вверх- на пояс; *туловища*: повороты вправо – влево, наклоны в стороны, вперед; *головы*: наклоны к плечам, на грудь, круговые повороты.

По мере закрепления навыка фонационного дыхания формируется и правильное речевое дыхание, которое в свою очередь обеспечивает нормальное голосообразование.

С произнесения на длительном выдохе гласных и согласных звуков начинается работа над силой и высотой голоса. И в то же время идет отработка элементов слов, что является предпосылкой чистого произношения звуков.



# Этапы работы по развитию дыхательной функции и речевого дыхания у дошкольников:

**I этап.** Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания по традиционной методике.

**Цель:** развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.





## Упражнения:

- ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку;
- ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы;
- ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы;
- ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы.



**II этап.** Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

**Цель:** дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы. А также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

## Упражнения:

- обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениям головы и рук;
- развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы;
- дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких в процессе усложнения двигательной нагрузки.



### **III этап.** Развитие фонационного выдоха

**Цель:** развитие фонационного (озвученного) выдоха.

#### **Упражнения:**

- выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевание на выдохе гласного звука А (О, У, И, Э) при медленном возвращении рук в исходное положение;
- выполнение ротового вдоха и пение на выдохе гласных звуков с изменением силы голоса;
- выполнение ротового вдоха и пение на выдохе гласных звуков с изменением высоты голоса;
- выполнение ротового вдоха и пение на выдохе гласных звуков с разной интонацией.



## IV этап. Развитие речевого дыхания

Цель: развитие собственного речевого дыхания.

### Упражнения:

- выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слога;
- выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев двусложного слова (по слогам).
- выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев трехсложного слова (по слогам).
- выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из двух/трех слов;
- произнесение нараспев стихотворных фраз.



**V этап.** Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста

**Цель:** тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

**Упражнения:**

- произнесение двух – трех фраз текста по схеме;
- самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала (фрукты, овощи и т.п.).



Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.