

# СИСТЕМА ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ



Учитель - логопед Минкина Л.Э.

# Речевое дыхание

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков!



# Речевое дыхание

Речевое дыхание отличается от неречевого (физиологического) дыхания тем, что:

- в процессе речи после вдоха одновременно через нос и рот следует пауза;
- речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое – автоматически;
- речевой выдох происходит в основном через рот, он несколько замедлен;
- при физиологическом дыхании вдох и выдох совершается только через нос;
- по продолжительности они примерно одинаковы.

# Речевое дыхание

## Правильное речевое дыхание

- обеспечивает нормальное звукообразование;
- создает условия для поддержания нормальной громкости речи и интонационной выразительности;
- способствует сохранению плавности речи, правильному соблюдению пауз;
- предохраняет голосовой аппарат от переутомления.

## Неправильное речевое дыхание

- приводит к нарушению плавности речи (речь на вдохе);
- позднему или неправильному усвоению некоторых звуков, требующих сильную воздушную струю;
- ослаблению громкости голоса, особенно в конце произношения длинных фраз;
- в некоторых случаях ускорению темпа речи;
- неправильному использованию интонационных средств выразительности;
- нечеткому произношению слов (проглатывание окончаний).

# Речевое дыхание дошкольников с нарушениями речи

Речевое дыхание дошкольников с нарушениями речи отличается от речевого дыхания сверстника с нормальной речью. Оно характеризуется:

- слабостью дыхательной мускулатуры;
- малым объемом легких;
- превалированием верхнегрудного дыхания, сопровождающегося подъемом плеч;
- неумением экономно расходовать речевой выдох;
- добиранием (вдыханием) воздуха в процессе высказывания перед каждым словом.

# Недостатки речевого дыхания у детей со стертой дизартрией

У детей со стертой дизартрией речевой выдох ухудшается недостаточностью иннервации мышц диафрагмы.

Недостатки речевого дыхания выражаются:

- в аритмичности вдоха – выдоха;
- в слабости внеречевого и речевого выдоха;
- в чрезмерном заборе воздуха на фазе вдоха;
- в форсировании начала фазы выдоха;
- в сокращении длительности речевого выдоха;
- в неравномерности выдоха на протяжении фразы;
- в спастичности дыхательной мускулатуры в процессе дыхания и связанной с этим судорожностью вдоха и выдоха;
- в расстройстве координации между дыханием, артикуляцией и фонацией.

# Условия проведения дыхательной гимнастики

Тренировка внеречевого и длительного речевого выдоха может проводиться

- на фронтальных логопедических занятиях при выполнении физкультминутки;
- на подгрупповых и индивидуальных логопедических занятиях при выполнении дыхательной гимнастики;
- на вечерних занятиях воспитателя в игровых упражнениях по заданию логопеда;
- при выполнении домашнего задания по индивидуальным тетрадям;
- во время физкультурно-оздоровительной гимнастики;
- на музыкальных занятиях во время вокальных упражнений;
- на прогулке

# Условия проведения дыхательной гимнастики

- соблюдать регламент в пределах от 3 до 5 минут, чтобы не вызвать у детей головокружения и негативных реакций;
- дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветренном помещении, воздух в нем должен быть средней влажности;
- одежда ребенка не должна стеснять его движения;
- при выполнении дыхательных упражнений нельзя переутомлять ребенка (первый признак утомления – зевота – симптом кислородной недостаточности);
- необходимо следить за позой ребенка (прямо, плечи расправлены, ноги, руки спокойны);
- необходимо контролировать сопутствующие движения, а именно: не допускать общего мышечного напряжения; поднятия плеч при вдохе и вытягивания вперед шеи при вокальных упражнениях, напряжения плеч, шеи, надувания щёк при выдохе;



# Условия проведения дыхательной гимнастики

- при выполнении упражнений следует привлечь внимание ребёнка к ощущениям движения диафрагмы;
- дыхательные движения необходимо проводить плавно, под счет, музыку;
- обязательно чередовать выполнение речевых упражнений с другими коррекционными упражнениями;
- следить за эмоциональным состоянием ребенка, оно должно быть уравновешенным;
- не следует стремиться к немедленным результатам, каждое упражнение отрабатывается столько раз, сколько нужно для четкого его выполнения каждым ребенком группы;
- дидактический материал, используемый для дыхательных упражнений, должен быть легким (ватка, тонкая бумага, воздушный шарик и т.д.) и обязательно располагаться на уровне рта;
- необходимо дифференцировать упражнения в зависимости от возраста.

# Развитие физиологического дыхания (тренировка диафрагмального дыхания)

- Ребенок в положении лежа на спине. Одна рука находится на животе, другая - на груди. При вдохе через нос живот поднимается, при выдохе через рот живот опускается.
- Исходное положение - лежа на спине. Вдох – выдох через рот. На вдох живот поднимается, на выдох - опускается.
- Исходное положение ребенка – сидя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. На вдох живот поднимается, на выдох - опускается.
- Исходное положение ребенка – стоя. Положение рук такое же, как в предыдущих упражнениях. Ребенок контролирует своими руками движущая мускулы живота

# Статическая дыхательная гимнастика

## Игры и упражнения для воспитания внеречевого дыхания

Цель: научить быстрому вдоху и плавному, равномерному выдоху без фонации.

- сдуть с руки снежинку, ватку;
- подуть на султанчики;
- подуть на бумажную бабочку, подвешенную на нитке или сидящую на цветке;
- подуть в окошко, чтобы открылись бумажные створки;
- задуть в ворота легкие ватные шарики (мячи);
- сдуть листья с дерева;
- подуть на бумажную полочку в ёмкости с водой или

# Статическая дыхательная гимнастика

- сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);
- подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;
- подуть в дудочку, свирель, игрушечную трубу;
- извлечь звук из губной гармошки на вдохе и выдохе;
- надуть воздушный шар, надувную резиновую игрушку;
- подуть в детскую игрушку и до конца расправить скрученную спиралью полую полоску бумаги;
- подуть в прибор «**TRIFLO – 2**» (изготовлен в виде трех колб на подставке, соединенных трубкой с мундштуком для губ, внутри колб -цветные шарики):

# Статическая дыхательная гимнастика

- дуть на лист бумаги, находящийся на уровне рта ребенка, так, чтобы лист трепетал (лист постепенно отодвигают ото рта ребенка);
- погреть ладошки (с расстояния 15-20 см. ото рта подуть в соединенные ладони теплым воздухом);
- подуть на подбородок холодным воздухом длительно (нижняя губа заводится под верхние резцы);
- сильно подуть в пузырек так, чтобы слышался свист, (горлышко пузырька должно касаться нижней губы).

*Все надувающиеся игрушки, музыкальные инструменты, имеющие наконечники для дутья, коктейльные трубочки должны соответствующе обрабатываться или быть индивидуальными.*

# Статическая дыхательная гимнастика

## Упражнения для дифференциации носового и ротового вдохов и выдохов, тренировки направленного удлиненного выдоха

- вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный);
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую (попеременно);
- вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно);
- вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце;
- вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы;
- вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивать воздух маленькими порциями)

# Динамическая дыхательная гимнастика

Цель: подготовить дыхательный аппарат к фонационному (речевому) дыханию, способствовать расширению емкости легких.

Динамические дыхательные упражнения проводят в сочетании с движениями туловища, рук, ног. Тренировка внеречевого дыхания достигается за счет изменений темпа, частоты, характера выполнения динамических упражнений. В комплекс тренировочных упражнений для воспитания правильного дыхания включают активизирующие и релаксирующие упражнения.

# Динамическая дыхательная гимнастика

## Расслабляющие движения:

- подражание полету птиц;
- поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава, по бокам туловища;
- поднять руки вверх и опустить их по бокам, раскачивая расслабленные руки вперед-назад;
- наклонить голову вперед, расслабляя мышцы;
- медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот;
- медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен;
- медленное потряхивание вытянутой вперед ноги, сначала правой, потом левой, руки на поясе;



# Динамическая дыхательная гимнастика

- покачивание рук при слегка наклоненном корпусе, правой рукой влево, левой вправо, руки перекрещиваются;
- медленное вращение рук над головой, имитация вращающихся крыльев мельницы;
- расслабленными кистями рук производить движения, имитируя стряхивание брызг с рук;
- покачивание одновременно обеими руками у пола, имитируя полоскание белья;
- хождение по кругу шатающейся, расслабленной походкой.

# Динамическая дыхательная гимнастика

## Дыхательные упражнения без речевого сопровождения (традиционные)

- подняться на носках, руки вверх – вдох, опуститься – выдох;
- поднять руки над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) - выдох, опустить руки – выдох;
- развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох;
- вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох;
- отвести локти назад – вдох, поставить руки в исходное положение на пояс – выдох.

# Фонационная дыхательная гимнастика

## Дыхательно-голосовые упражнения на материале гласных звуков

Цель: учить детей рационально, экономно производить выдох в процессе фонации звуков, при произнесении слов и фраз.

Длительно, на одном выдохе, утрированно воспроизводить различные звукоподражания. Начинают с гласных и их сочетаний.

Один гласный на одном выдохе – «ниточка»:

□ А ----- медведь  
мышка

□ У ----- пароход  
слон

И -----  
→

О -----  
→

# Фонационная дыхательная гимнастика

- два гласных на одном выдохе: а → у
- три гласных на одном выдохе: а → у → о
- четыре гласных на одном выдохе: а → о → у → э  
→ → → →
- пять гласных на одном выдохе: а → э → о → у  
и

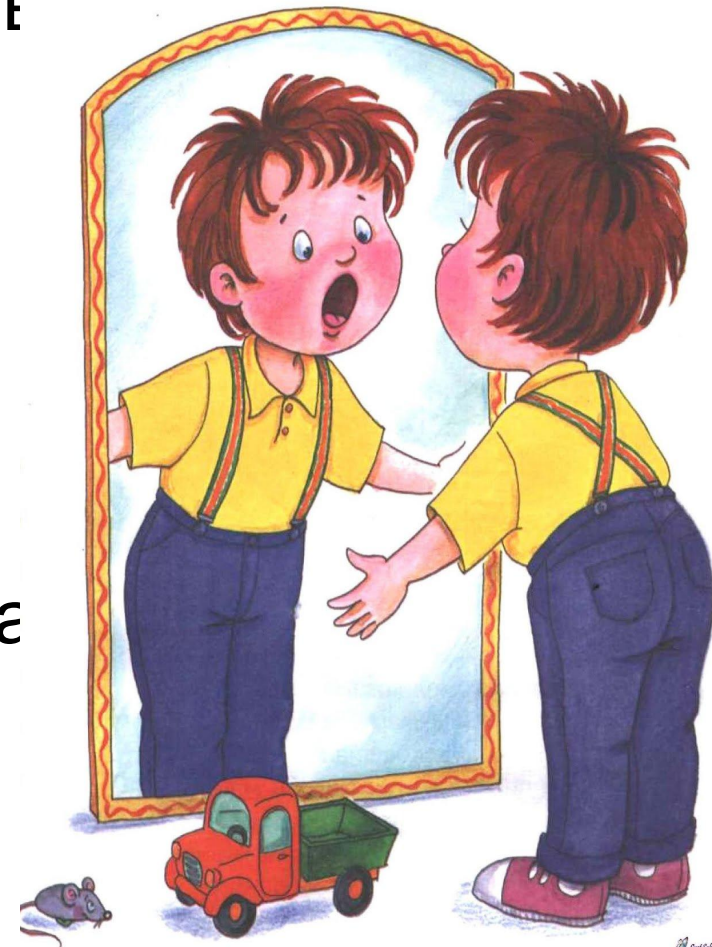
Необходимо следить, чтобы между гласными не делались паузы для дополнительного вдоха.

# Фонационная дыхательная гимнастика

На материале согласных звуков:

Произнесение щелевых согласных

- Х ----- греем руки
- Ф ----- тушим свечу
- В ----- воет ветер
- С ----- свистит насос
- З ----- звенит комар
- Ш ----- выходит воздух из щели
- Ж ----- жужжит пчела
- Щ ----- змея шипит



# Речевая дыхательная гимнастика

На завершающем этапе работы над дыханием в упражнения вводят слоги, слова, фразы, четверостишия и т.д.

Цели: распределение экономного выдоха на протяжении всего высказывания; сохранение темпо-ритмической и звуко-слоговой структуры высказывания.

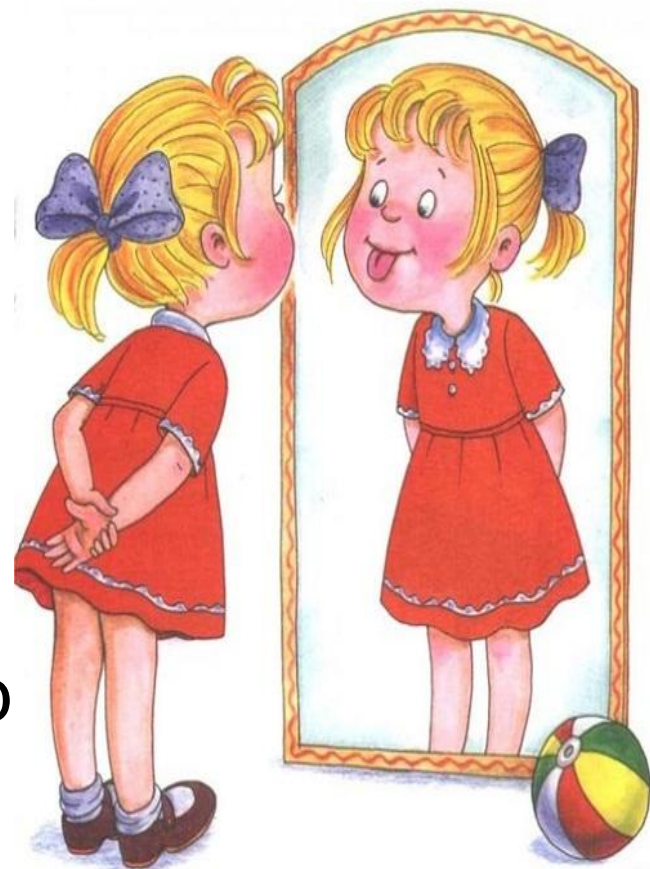
На материале слогов и звукосочетаний с правильно произносимыми согласными звуками на одном выдохе

- са – со
- са – со – су
- са – со – су – сы

# Речевая дыхательная гимнастика

На материале слов (слова на одном выдохе)

- малослоговые слова
- многослоговые слова
- с ударением на первый слог
- другие случаи места ударения
- перечисление времен года
- счет до пяти, семи
- перечисление дней недели
- постепенное распространение фр



# Речевая дыхательная гимнастика

На материале фраз (фразы на одном выдохе)

- Пословицы
- Загадки

Произнесение предложений на одном выдохе под мяч

Каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол. Это могут быть ответы на вопросы логопеда или выученные наизусть пословицы, поговорки, чистоговорки.

Чтение стихотворения, каждое слово которого сопровождается ударом мяча об пол

Количество слов, произносимых на одном выдохе, определяется возрастом ребенка

- 5 лет - не больше 5 – 6 слов
- 6 лет – не больше 6 – 7 слов
- 7 лет – не больше 7 – 8 слов.



# Речевая дыхательная гимнастика

Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения

Цель: тренировка речевого дыхания при выполнении движений.

Координация речи с точными выразительными движениями и жестами

Упражнения по методике «Расскажи стихи руками».

Упражнения, включающие двигательное сопровождение речи, отражают новые технологии в коррекции речевых нарушений. Их можно

Спасибо за

внимание!

