Развитие дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А. Н.Стрельниковой

Учитель-логопед МДОУ детский сад № 48

Иванова Г. Е.

Дыхательный аппарат включает в свой состав **грудную клетку** с расположенными в ней **легкими**, **трахеей** и **бронхами**, а также **диафрагму** и **мышцы брюшного пресса**. Благодаря работе дыхательного аппарата мы получаем необходимую для речи струю выдыхаемого воздуха. Вся наша речь строится на выдохе, именно струя выдыхаемого воздуха является основой для голосо- и звукообразования. Если эта выдыхаемая воздушная струя по каким-то причинам не сможет попасть в ротовую полость, то речеообразование становится невозможным. Если же проходящая через гортань воздушная струя является слишком слабой, то и голос у человека звучит слабо. По этой причине уже с раннего возраста важно заботиться о развитии и укреплении дыхательного аппарата ребенка.

Терминология

- *Физиологическое дыхание* непроизвольно, т. е. не зависит от воли, сознания человека. Оно протекает рефлекторно и сопряжено с самим понятием «жизнь». Дыхание, кроме того, представляет собой основу процесса образования речи.
- *Речевое дыхание* — это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны и непрерывны, поэтому необходимо выработать в процессе занятий плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование.

- Различают 3 типа дыхания: **ключичное** (плечевое), **грудное** (реберное), **диафрагменное** (брюшное) -- в зависимости от той области, где происходит основное мышечное движение, расширяющее и сжимающие легкие.

- Наиболее полезным для речевого процесса является **реберно-диафрагменный тип** дыхания. При нем работают межреберные мышцы, диафрагма, косые мышцы живота. Этот тип дыхания называют еще **фонационным**.

Задачи работы над дыханием

- Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
- Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.
- Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- Развивать речевое дыхание.
- Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Требования к проведению занятий:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Технология состоит из пяти этапов, которые должны проходить в строгой последовательности:

- I этап — подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания по традиционной методике;
- II этап — развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой;
- III этап — развитие фонационного выдоха;
- IV этап — развитие речевого дыхания;
- V этап — развитие речевого дыхания в процессе произ-несения прозаического текста.

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.
- Этап включает четыре упражнения. Длительность каждого упражнения 4–5 минут. В течение дня упражнения повторяются 2–3 раза. Каждое упражнение отрабатывается втечение одной недели.
- Первый этап длится столько времени, сколько необходимо для развития грудобрюшного типа дыхания.
- Примерная продолжительность этапа — 4 недели.
- В течение этого времени ребенок последовательно выполняет упражнения сначала в положении лежа, затем стоя и сидя.
- На первых занятиях при проведении дыхательных упражнений необходимо поддерживать активное внимание детей.

- Упражнение 1

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую

Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).

Инструкция: *«Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».*

УПРАЖНЕНИЕ 3.
Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы

Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно.

Инструкция: *«Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».*

упражнение 4.
Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы

Упражнение выполняется перед большим зеркалом.

Инструкция: *«Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно».*

Это упражнение проводится также и с обнаженным торсом. Дети стоят в профиль к большому зеркалу, что помогает не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя.

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.

Этап состоит из трех комплексов упражнений, в которых осуществляется последовательное усложнение двигательных задач.

Примерная продолжительность этапа - 12-14 недель.

Перед логопедом стоит задача обучить детей приемам специальной дыхательной гимнастики. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия:

1) активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха;

2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки;

3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

При описании этапа авторы опирались на отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

УПРАЖНЕНИЕ 1.
Выполнение пары «быстрых вдохов».

Исходное положение: стоя перед логопедом, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по двараза: "нюх-нюх" и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух».*

УПРАЖНЕНИЕ 2.
Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу логопеда (быстрое движение руки вверх).

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Логопед произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу - быстрому движению руки вверх.

- *За стеклянными дверями*
- *Стоит мишка с пирогами.*
- *Здравствуй, мишенька-дружок,*
- *Дай понюхать пирожок* (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

УПРАЖНЕНИЕ 3.
Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево

Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:

«Все помнят, как собачки нюхают воздух?

Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика.

Сначала понюхаем воздух справа. (Логопед поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем. (Возврат головы - в исходное положение, выдох.)

Затем нюхаем воздух слева. (Логопед поворачивает голову налево и делает пару «быстрых вдохов».)

Отдыхаем». (Возврат головы в исходное положение, выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем»)

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух.*

Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

УПРАЖНЕНИЕ 5.
Выполнение пары « быстрых вдохов » при поднятии подбородка

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".*

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:

«Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Задача: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

На изучение второго комплекса отводится шесть недель, в течение которых детям предлагается выполнять усвоенные ранее дыхательные упражнения при увеличении физической нагрузки.

В первые дни упражнения выполняются 4-5 минут, постепенно время увеличивается до **8-10** минут.

Для регуляции темпа и ритма движений логопед использует хлопки в ладони. Вначале каждое упражнение выполняется в замедленном темпе. По мере усвоения упражнения скорость движений увеличивается до тех пор, пока не будет найден оптимальный для всей группы темп.

С этого времени упражнения рекомендуется выполнять под музыкальное сопровождение.

Использование музыки ритмизирует все функции ребенка и позволяет ему быстрее овладевать навыками речевого дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ 1.
На первый шаг выполняется пара «быстрых вдохов», далее следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох

Исходное положение: стоя в колонну по одному. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг нюхаем воздух: "нюх-нюх" - раз.*

Затем делаем три шага - два, три, четыре. Шагать будем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг - два «быстрых вдоха»;

2, 3, 4-й шаги - выдох. На первых занятиях инструкции в отношении рук не даются, чтобы не усложнять двигательную задачу и не отвлекать внимания от правильного выполнения вдохов. Обычно дети выполняют маршевые движения, слегка сгибая руки в локтях и практически не двигая ими. Маршировка длится 3-5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

На первый шаг выполняется поворот головы (то вправо, то влево) и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо и нюхаем воздух: "нюх-нюх".*

Затем смотрим прямо, делаем подряд три шага и отдыхаем.

А теперь делаем шаг и поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Опять смотрим прямо, делаем три шага и отдыхаем.

Все движения выполняем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, поворачивать голову и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: дети стоят друг за другом; на счет «раз» - шаг с поворотом головы направо и два «быстрых вдоха»; насчет «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох; на счет «раз» - шаг с поворотом головы налево и два «быстрых вдоха»; насчет «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох.

Далее все эти движения на 4 такта повторяются.

УПРАЖНЕНИЕ 3.
На первый шаг ладонь подносится то к правому, то к левому уху и выполняется пара «быстрых вдохов», далее рука опускается и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг прислушиваемся и нюхаем воздух, как собачка: "нюх-нюх".*

Затем опускаем руку, делаем три шага и отдыхаем.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо.

Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: дети стоят друг за другом;

на счет «раз» - шаг с поворотом головы вправо с прикладыванием левой ладони к уху и два «быстрых вдоха»; на счет «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт, свободный выдох;

на счет «раз» - шаг с поворотом головы влево с прикладыванием правой руки к уху;

на счет «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт. Далее все эти движения на 4 такта повторяются.

УПРАЖНЕНИЕ 4. На первый шаг подбородок поднимается вверх и выполняется пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".*

Затем смотрим прямо и делаем три шага.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо. Посмотрите, как это буду делать я».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг - поднимание подбородка, два «быстрых вдоха»; 2, 3, 4-й шаги - голова прямо, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

На первый шаг выполняется наклон головы то к правому, то к левому плечу и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг наклоняем голову к правому плечу и нюхаем воздух: "нюх-нюх".*

Затем смотрим прямо и делаем три шага.

А теперь делаем шаг, наклоняем голову к левому плечу и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Опять смотрим прямо и делаем три шага.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, наклонять голову и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг - наклон головы к правому (левому) плечу, два «быстрых вдоха»; 2,3, 4-й шаги - голова прямо, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 6. На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых вдохов» и хлопок в ладони, далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых дети трижды хлопают в ладони и спонтанно выдыхают воздух

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо, нюхаем воздух: "нюх-нюх" и одновременно хлопаем в ладони.*

Затем смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони.А теперь поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: "нюх-нюх" и одновременно хлопаем в ладони.

Смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони.

Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.**Схема: 1-й** шаг - поворот головы направо (налево), два «быстрых вдоха» **и** хлопок в ладони; 2-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони; 3-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони; 4-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИИ

Задача: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Третий комплекс, состоящий из трех упражнений, заключается в использовании приемов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательной нагрузки.

Первые дни упражнения выполняются не более четырех раз. Постепенно их количество увеличивается до 8-10 раз за одно занятие.

Желательно повторение упражнений в течение дня на занятиях, проводимых музыкальным руководителем, воспитателем и другими педагогами.

Длительность обучения третьему комплексу - примерно три недели. Каждое упражнение обычно усваивается за 5-7 дней.

УПРАЖНЕНИЕ 1.
Выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки

При максимальном сведении рук ребенок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу.

Логопед следит за движениями рук - они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать.

Ритм и темп движений задается хлопками логопеда.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«В лесу стало совсем холодно и надо согреться.*

Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтобы со греться, обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение и, не останавливаясь, опять обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение.

Согрелись? Помните, что та рука, которая у вас сейчас сверху, должна и потом находиться сверху, не меняйте руки. Кисти рук должны быть "мягкие", не напряженные. Локти не опускайте, и руки шире, чем я показываю, не разводите».

Логопед показывает упражнение целиком и продолжает: *«А теперь сделаем это упражнение вместе. На счет "раз" - быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. На счет "два" - снова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и отдыхаем на счет "три", "четыре", "пять"».*

УПРАЖНЕНИЕ 2.
Выполнение «быстрых вдохов» при встречных движениях рук, после чего руки возвращаются в исходное положение и осуществляется непроизвольный выдох

Исходное положение: см. предыдущее упражнение.

«На счет "раз" - быстро обняли плечи и понюхали воздух.

Вернули руки в исходное положение, но не опускаем их.

На счет "два" - сделали такое же движение руками и снова понюхали воздух.

Опускаем руки и отдыхаем на счет "три", "четыре", "пять"».

Ритм и темп движений задается логопедом с помощью счета или хлопков в ладони.

С детьми, которые не могут соединить пару «быстрых вдохов» с движениями рук, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» - обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение (руки остаются на уровне плеч); «два» - обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение;

«три», «четыре», «пять» - руки опускаются,

УПРАЖНЕНИЕ 3. Выполнение «быстрых вдохом» при наклонах туловища и движениях рук

Исходное положение: стол, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку («рукоятку насоса»).

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Будем накачивать шину и нюхать воздух. Взяли насос в руки, делаем небольшой наклон вперед — "нюх" -раз. Чуть выпрямились.*

Еще наклон - "нюх" - два.

Теперь выпрямились, отдыхаем - три, четыре, пять».

Логопед показывает упражнение целиком.

Ритм и темп движений задается логопедом с помощью счета или хлопков в ладони.

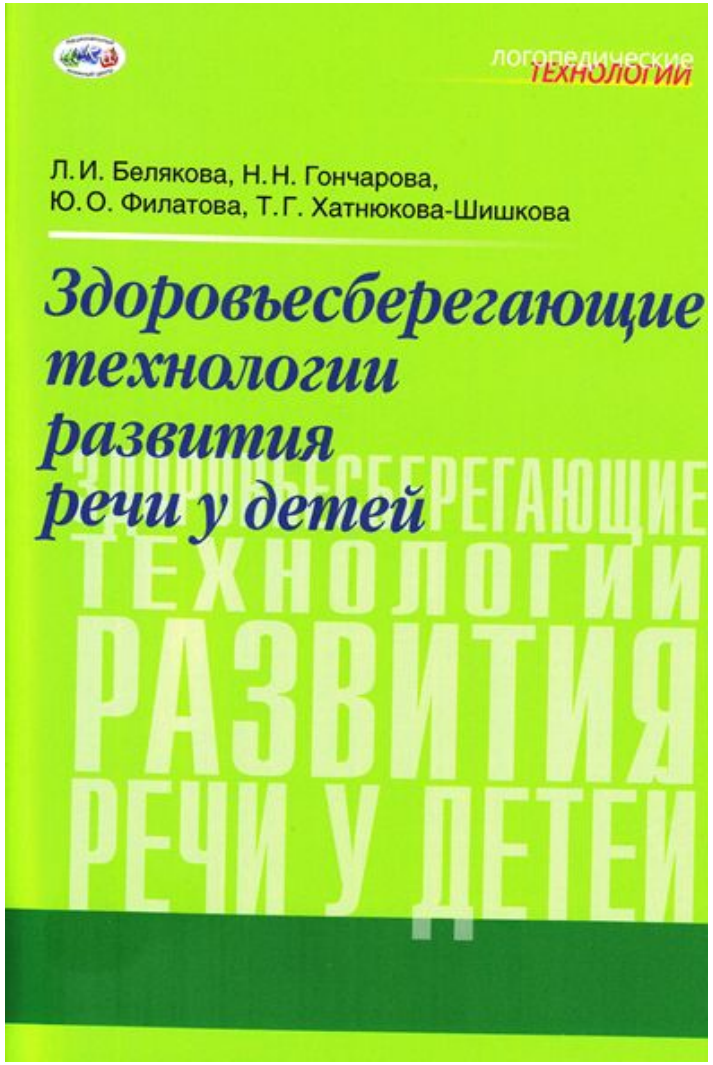
С детьми, которые не могут соединить «быстрые вдохи» с движениями, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» - наклон вперед, «быстрый вдох», слегка выпрямиться; «два» - наклон вперед, «быстрый вдох»; «три», «четыре», «пять» - исходное положение, выдох.

Дыхательная гимнастика способствует:

- Улучшению носового дыхания;
- Ликвидации заболеваний верхних дыхательных путей;
- Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы;
- Улучшению зрения, памяти;
- Ликвидации различных неврозов(в том числе и логоневроза)
- Улучшению работы системы пищеварения (язвы, колиты);
- Укреплению сосудов на ногах;
- Улучшение работы мочеполовой системы;
- Улучшению звучания голоса.

ЛИТЕРАТУРА:


логопедические
технологии
Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова,
Ю.О. Филатова, Т.Г. Хатнюкова-Шишкова
Здоровьесберегающие технологии развития речи у детей
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
РАЗВИТИЯ
РЕЧИ У ДЕТЕЙ

Спасибо за внимание.