

Дыхательная гимнастика в работе логопеда

Одной из причин нарушения речи является неправильное дыхание. Слабый или прерывистый вдох и выдох, нерациональное распределение воздуха приводит к тому, что ребенок "захлебывается" словами, произносит их не полностью, слишком громко или слишком тихо, непонятно для окружающих. Для коррекции проблем с дыханием в логопедии используется специальный комплекс упражнений – дыхательная гимнастика.

Дыхательной гимнастикой называется система упражнений, которая включает перемежающиеся с задержками дыхания вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, продолжительности. Ее цель – укрепить органы дыхания, насытить клетки организма кислородом, предотвратить заболевания, возникающие в результате гипоксии. Дыхательная гимнастика также благотворно влияет на психику, успокаивает и расслабляет нервную систему.

В логопедии эта методика используется для формирования правильного речевого дыхания ребенка, необходимого для правильного звукопроизношения, звукообразования и голоса. Без этого невозможно соблюдать паузу в речи, выдерживать определенный объем речи, говорить плавно и с выразительной интонацией.

Дыхательная гимнастика в логопедии в основном ориентирована на детей дошкольного возраста. Постановка речевого дыхания в раннем возрасте создает основу для правильного развития звукопроизношения и речи в целом. Также в логопедии дыхательная гимнастика используется для формирования диафрагмально-реберного дыхания, коррекции заикания и других нарушений.

Чтобы избежать гипервентиляции легких (головокружения), дыхательные упражнения рекомендуется выполнять в течение 5-7 минут.

С помощью серии дыхательных упражнений логопеды чаще всего исправляют следующие нарушения:

- Слабые вдохи и выдохи, приводящие к тихой и почти не различимой речи. Это расстройство обычно встречается у физически слабых, застенчивых, робких детей.
- Неравномерное и неэкономичное распределение выдыхаемого воздуха. Ребенок выдыхает весь запас воздуха уже при произнесении первых слов или даже слогов. Конец фразы или слова «проглатывается» или произносится шепотом.
- Неспособность правильно распределять дыхание по словам. Ребенок вдыхает весь запас воздуха в середине слова, снова делает вдох и продолжает говорить.
- «Захлебывание» словами. Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.
- Неравномерный объем и громкость речи, возникающие из-за резкого толчкообразного выдоха.

Упражнения для формирования речевого дыхания

Все упражнения дыхательной гимнастики в логопедии основаны на вдохе-выдохе и задержке дыхания. Чтобы детям было интересно и увлекательно их выполнять, вводят в занятия игровые элементы. Примерами таких упражнений являются:

- **«Кораблики».** В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».
- **«Снег и ветер».** Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.
- **«Кто/что на картинке?».** На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.
- **«Пузырьки».** Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.
- **«Дудочка».** Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.
- **«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р] и звука [ш].
- **«Свеча».** Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.
- **«Деревья».** Это упражнение похоже на упражнение «Кто/что на картинке?». На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На нее нужно дуть, чтобы листья «опали».
- **«Греем руки».** Ребенку предлагают дуть на ладони, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха. Это же упражнение используют для постановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [с] ребёнок должен чувствовать ладонь холодной «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.

До начала и во время выполнения речевых дыхательных упражнений рекомендуется:

- Вытереть в помещении пыль, тщательно проветрить его.

- Нужно следить за количеством и темпом выполнения упражнений. На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
- Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
- Упражнения выполняют в свободной, не стесняющей движений одежде.
- Следить, чтобы в процессе гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.
- Технику дыхательных упражнений лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.
- Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет отработана до автоматизма.