

## РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Развитие речевого дыхания предполагает проведение различных упражнений по выработке более длительного, плавного, экономного выдоха. Подготовка дыхательного, артикуляционного и голосового аппарата формирует у детей со стертой дизартрией новых речевых умений и навыков.

Очень важно, чтобы дети поняли необходимость правильного дыхания в процессе речи. Правильное речевое дыхание должно быть глубоким, вдох быстрый, выдох спокойный, экономный, длительный. Вдох и выдох должны преимущественно осуществляться через рот. Наиболее соответствующим для этого является брюшное (диафрагмальное) дыхание, которое происходит за счет сокращения диафрагмы и брюшных мышц. Ребенок должен дышать «животом». Такой тип дыхания можно вызвать по подражанию: одну руку ребенка положить ему на живот, а другую на живот логопеда. Ребенок должен почувствовать, как при вдохе и выдохе поднимается и опускается живот. Во время выполнений дыхательных упражнений важно, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, не принимал неправильных поз, не переутомлялся. Хорошо все дыхательные упражнения проводить плавно, под счет или под музыку, в хорошо проветриваемом помещении.

Дыхательные фазы содержат равное количество секунд (от 3 до 7). Начинать надо постепенно с 3 секунд, постепенно удлиняя до 7 секунд. Все дыхательные упражнения проводят не более 3-5 минут, чтобы избежать нежелательных последствий (головокружение, обморок). Отработку желательно проводить в положении лежа на спине.

1- фаза – вдох носом, мышцы живота расслаблены, живот медленно «надувается», выдвигая диафрагму вниз, воздух наполняет лёгкие, расширяя грудную клетку.

2- фаза – задержка дыхания (пауза).

3- фаза – выдох ртом, живот медленно втягивается, приподнимая диафрагму, межрёберные мышцы расслабляются, опуская рёбра, грудина и ключицы опускаются.

4- фаза – задержка дыхания (пауза).

После того, как навык смешанно-диафрагмального дыхания закреплен в положении лежа, затем сидя отрабатывается навык дифференцированного носового и ротового дыхания.

1 – вдох и выдох через нос.

2 – вдох и выдох через рот.

3 – вдох через рот – выдох через нос.

4 – вдох через нос – выдох через рот.

5 – вдох и выдох попеременно через правую (левую) ноздрю.

6 – вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

7 – вдох через нос, выдох через рот толчками равными порциями.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРОБОТКИ РОТОВОГО ВДОХА И ВЫДОХА (РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ)**

Ребенок находится в положении сидя перед логопедом, без напряжения, плечи развернуты (не напрягаются и не поднимаются).

Е.Ф.Архипова рекомендует отрабатывать речевое дыхание начиная с гласных звуков и их сочетаний. Н. П. Мещерякова, Е. В. Зубович предлагают отрабатывать речевое дыхание с согласных звуков (Х, З, Ф, В, М), а только потом подключать гласные. Е С. Алмазова (Ф, П, Ш, З, С), И.Б.Карелина (Ф, В, ), О.С.Орлова рекомендует начинать работу над фонацией и речевым выдохом с глухих щелевых согласных, которые не вызывают трудностей.

- Вдох. Мягким долгим выдохом (беззвучно произнося слог «ха») греем последовательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы. Упражнение способствует разогреву голосовых связок и всегда предшествует речевым упражнениям.

- Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. Вдох - руки разводим в сторону. Выдох - очень медленно соединяем руки, одновременно произнося «З –З -З», затем следует резкий хлопок ладонями.

- Ладони рук лежат на диафрагме, плечи расправлены. Вдох. На одном выдохе произносим 5-10 звуков «Ф», затем чередуем звуки «Ф», «В». При произнесении каждого звука помогаем себе, прижимая диафрагму.

- Упражнение аналогично дыхательному. При выдохе произносится прерывный длительный «М».

- Ноги на ширине плеч, туловище согнуто и расслаблено. Вдох. На выдохе медленно выпрямляем позвоночник, одновременно прерывисто произносим звук «м», как бы посылая его в каждый позвонок,

- Вдох. На выдохе после полувзвеса тянем звук «А».

- Вдох. На выдохе произносим звук «о».

- Произносим 3-5 звуков (а, о, у, э, ы, и).

- На завершающем этапе работы над речевым дыханием в упражнения вводятся слоги, слова, фразы, стихотворения.

Учитель-логопед Товкус А. А.