

Консультация для родителей

«Формирование диафрагмального и речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста»

Составила:
Сугак Ольга Владимировна
Учитель-логопед 1 кв. категории
МБДОУ-детский сад 419
Сугак Ольга Владимировна

Что такое диафрагмальное дыхание?

Различают три типа дыхания:

- Верхнереберный;
- Грудной;
- Грудобрюшной (он же диафрагмальный).

При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако доля ее участия разная. У здоровых детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – диафрагмальный.

Диафрагмальное дыхание (диафрагмально-реберное) – это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными.

Детям с нарушениями речи, а так же с соматически ослабленным детям (а их большинство) для развития диафрагмального дыхания требуется обучение через специальные упражнения.

Актуальность

- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, “заглатывает” конец слова или фразы.
- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи., что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с “захлебыванием”.
- Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.
- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Рассмотрим систему работы по постановке диафрагмального и речевого дыхания.

Первый этап – это формирование диафрагмального дыхания. На данном этапе развиваем ощущения движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота. Длительность постановки – индивидуальна (примерно месяц). В течение этого времени ребенок последовательно выполняет упражнения вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Второй этап – развитие речевого дыхания. Это базовый этап по планированию речевого высказывания. Дети обучаются в процессе выдоха произносить сначала:

- Звуки, слоги;
- Отдельные слова;
- Фразы из двух – пяти слов;
- Короткие стихотворения.

Рассмотрим последовательную работу по формированию диафрагмального дыхания через игры, упражнения, например:

1) Из положения лежа:

«Рыбка» - Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет по мне.

Упражнения «Бегемотик» - работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

2) Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

Упражнение «Бегемотики»

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается,
То животик опускается.

3) Из положения стоя.

Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при изменении положения переходят к привычному верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае кладу ладонь ребенка себе на область диафрагмы и предлагаю ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется «живот» в процессе дыхания. Вдох спокойный, плечи не поднимаются. Используется компьютерная технология Л. Р. Лизуновой, например:

1. Упражнение «Одуванчики»

Перед ребенком ставится игровая задача: помочь тигренку сдуть все «парашютики» с одуванчиков. Для этого необходимо произвести ротовой выдох. Работа с этим упражнением возможна в двух режимах: с множественными объектами и с отдельными объектами. В работе с множественными объектами отрабатывается длительный и плавный ротовой выдох – «парашютики» сдуваются со всех одуванчиков сразу. В режиме работы с отдельными объектами отрабатывается резкий и короткий выдох – «парашютики» сдуваются с каждого одуванчика отдельно. Если задание выполнено верно, то тигренок дает положительную оценку деятельности ребенка, если нет – ободряющую.

2. Упражнение «Воздушный змей»

Перед ребенком ставится игровая задача: помочь тигренку запустить воздушного змея. Для этого необходимо произвести длительный и плавный ротовой выдох. При правильном и полном выполнении задания воздушный змей взлетает в небо, улыбается и меняет цвет, а тигренок хвалит ребенка. При неполном выполнении задания змей возвращается на исходную позицию и цвет не меняет, а тигренок советует повторить попытку.

Рассмотрим последовательную работу по формированию речевого дыхания через игры, упражнения:

- **На уровне звука**

Делаем вдох носом и на выдохе произносим:

Гласные звуки: «*Девочка плачет*»: а-а-а-а-а; «*Паровоз гудит*»: у-у-у-у-у

Согласные, хорошо произносимые ребенком звуки:

«*Волк воет*»: в-в-в-в-в-в

Согласные, которые научились произносить, звуки:

«*Тигр рычит*»: р-р-р-р-р-р

Используем компьютерные игры:

«*Пирамидка*»

При произнесении в микрофон отдельных звуков, на экране возникают детали пирамидки. В процессе выполнения задания перед ребенком ставится игровая задача: помочь тигренку собрать пирамидку из колец. В случае правильного выполнения упражнения возникает поощрительный сюрпризный момент: тигренок хвалит ребенка, и на экране появляется результат деятельности – собранная пирамидка. Программой предусмотрена возможность смены игровой картинке: можно собрать две различные пирамидки.

- **На уровне слога; слова; предложения** используем следующие игры

«*Пузыри*»

Способствует развитию силы и длительности речевого выдоха и голоса.

При слитном и плавном произнесении слов и фраз тигренок выдувает из соломинки мыльные пузыри. При прекращении речевой активности новые пузыри не появляются, а оставшиеся – лопаются.

«*Часы*»

Способствуют развитию силы и длительности речевого выдоха и голоса.

При наличии речевой активности стрелки на циферблате часов начинают двигаться. При прохождении полного круга циферблата из окошка выглядывает кукушка и кукует. Следовательно, можно построить упражнение так, чтобы ребенок произнес фразу или несколько фраз (четверостишие) за определенный промежуток времени, соответствующий полному обороту стрелок на циферблате на одном выдохе.

Формирование речевого дыхания обеспечивает ритм, темп, дикцию, голосообразование, правильность речи и звукопроизношение.

Формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

1. Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков
2. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе
3. Выработать четкую и внятную речь
4. Достичь координации дыхания, речи и движений
5. Повысить эффективность коррекции звукопроизношения