

Роль функции дыхания в формировании и коррекции речевых нарушений.

Затрудненное прохождение воздуха через носовые ходы определяет ротовое или смешанное дыхание. Ротовое дыхание относится к вредным привычкам. Ребенок должен дышать носом, но отвык от этого в силу частых простудных заболеваний.

При ротовом дыхании мышцы языка ослабевают, язык смещается назад и вниз, что приводит к нарушению артикуляции, возникновению гнусавости.

У детей с ротовым дыханием, как правило, бывает ослаблен тонус круговой мышцы рта. Во время прогулок надо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в 1,5 – 2 раза дольше, чем вдох, его лучше делать на четыре шага, а вдох на два шага или вдох на 2-3 шага, а выдох на 3-5 шагов. Особенно полезно так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Для профилактики простудных заболеваний очень важно научить ребенка носовому дыханию. При таком дыхании воздух проходит через множество носовых входов, увлажняется, высушивается, охлаждается или прогревается, очищается от пыли. Одновременно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к состоянию тревоги или угнетению, расстройству сна, что замедляет общее развитие организма.

При аденоидах функция дыхания нарушается, и нередко даже после их удаления у ребенка сохраняется привычка дышать ртом. Избавиться от этой привычки довольно сложно, но можно.

Для формирования носового дыхания необходимо выполнять дыхательную гимнастику после сна или на улице.

Упражнения для нормализации носового дыхания:

1. Ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднять перед собой, затем вверх, в стороны и медленно опустить (выдох через нос).

2. Ноги на ширине плеч. Рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцем противоположную ноздрю.

Процесс физиологического носового дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина вдоха соответствует потребностям организма в кислороде. Диафрагма является главной движущей силой в обеспечении дыхания. Самый оптимальный тип дыхания – грудобрюшной.

Детям с нарушениями речи и соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение.

Дыхание в процессе речи, так называемое речевое дыхание отличается от физиологического дыхания в спокойном состоянии. В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий вдох, а время выдоха удлиняется настолько насколько необходимо звучание голоса.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. У здоровых детей в 4-6 летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования. Усложнение речевой задачи в 5-6 лет в виде четырех, пяти и шестисловных фраз с новой лексикой может приводить к нарушению речевого дыхания.

У детей с речевыми нарушениями:

Физиологическое дыхание имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке.

Речевое дыхание развивается патологически. В процессе речевого высказывания отмечаются задержки дыхания, дополнительные вдохи. Объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания недостаточен. Речевой выдох короткий и нерационально используемый. Произнесение отдельных слов может происходить в разные фазы дыхания - как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, детям с речевой патологией необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать **грудобрюшной** тип дыхания.

Работа по развитию дыхательной функции и речевого дыхания не проводится у детей с острыми респираторными заболеваниями, ринитом, аденоидами.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все упражнения дыхательной гимнастики помогают сформировать целенаправленную воздушную струю, достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Правила выполнения упражнений:

1. Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении
2. Температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C
3. Одежда не должна стеснять движений
4. Не заниматься сразу после приема пищи
5. Сопроводительный текст произносит взрослый
6. Предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка
7. Осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться)

Техника выполнения упражнений:

1. Воздух набирать через нос
2. Плечи не поднимать
3. Выдох должен быть длительным и плавным
4. Следить, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
5. не повторять более 3-5 раз в подряд упражнение, так как это может привести к головокружению

Дыхательная гимнастика.

«Шарик надуваем и сдуваем»

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот

(«шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

«Попьем»

Вытянуть губы «трубочкой» втянуть в себя воздух. Затем высунуть язык, свернуть трубочкой и выдохнуть плавно и длительно в получившуюся «трубочку»

Пьет апельсиновый сок
Из трубочки мамин сынок

«Парашют»

Поднести комочек ваты к губам и подуть на комочек. При этом губы сложить в легкую улыбку, щеки не надувать.

Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился парашют.

«Греем ручки»

Быстро тереть одна об другую ладони, а затем поднести их ко рту и подышать на ладони со звуком Х-Х-Х. Взрослый спрашивает у ребенка: «Согрелись ручки?»

«Пар»

Сделать вдох и на выдохе несколько раз подряд произнести звук П-П-П

«Узнай овощ, фрукт»

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает (глубоко плавно вдыхает) и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать (глубоко плавно вдохнуть) и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

«Буря в стакане»

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

«Кораблик»

Запустите бумажный кораблик в таз с водой, объясните ребенку, что если на него

подуть плавно и долго, то кораблик поплывет. Сделать вдох носом и выдохнуть через рот. Губы сложить в легкую улыбку.

«Живые предметы»

Положите карандаш на стол (на ровную поверхность). Предложите ребенку плавно подуть, чтобы карандаш покатился. Сделать вдох носом и выдохнуть через рот. Губы сложить в легкую улыбку.

«Снежинка»

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, сделанную из ваты.

«Подуем с блинчика»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть на язык, произнося длительно звук «Пф-ф-ф-ф-ф». Щёки не надувать.

«Приятный запах»

Ребенок подходит к вазочке с очищенным апельсином (яблоком, грушей), нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

«Душистый цветок»

Поднести к носу цветок и сделать глубокий вдох носом, а выдох – ртом. Одновременно на выдохе произносить фразу: «Ах! Как приятно пахнет!»

