

Дыхательная гимнастика в логопедии

Содержание

- Суть и особенности дыхательной гимнастики как метода коррекции в логопедии
- С какими проблемами помогает справляться дыхательная гимнастика
- Правила и техника выполнения дыхательной гимнастики
- Какие дыхательные упражнения помогают логопеду в коррекционной работе

Дыхание – важный инструмент, который мы используем, чтобы произносить звуки, собирать их в слоги, формировать словосочетания и целые фразы, говорить с разной интонацией, передавать свои эмоции. От того, насколько корректно сформированы механизмы речевого дыхания, зависит качество речи, ее громкость, плавность, мелодичность. Поэтому и многие распространенные расстройства речевой функции (например, заикание или дизартрия) нередко возникают на фоне неправильного дыхания.

Эта проблема разрешима! Достаточно вовремя обратиться к логопеду и научиться правильно делать дыхательную гимнастику.

Суть и особенности дыхательной гимнастики как метода коррекции в логопедии

Дыхательной гимнастикой в логопедии называют комплекс упражнений, которые представляют собой комбинации вдохов и выдохов различной продолжительности, интенсивности и сопровождаются кратковременными задержками дыхания. Это хорошая тренировка для мышц и органов, участвующих в физиологическом процессе дыхания, которая к тому же способствует насыщению клеток организма

кислородом, предупреждает гипоксию и возникающие вследствие нее болезни. Дыхательные упражнения благотворно влияют и на психоэмоциональное состояние — снимают излишнее напряжение, переключают внимание, успокаивают.

Одна из областей применения такой зарядки — логопедия, а именно — коррекция различных речевых нарушений (например, заикания, дизартрии).

Дыхательная гимнастика проста, но при этом дает хорошие результаты, поэтому используется логопедами в работе с дошкольниками. Специально подобранные комбинации упражнений помогают сформировать у ребят навыки правильного речевого дыхания,

которое является важным условием

- корректного образования звуков, их артикуляции;
- поддержания стабильной, равномерной на протяжении одной фразы громкости речи;
- правильной расстановки пауз;
- плавного говорения;
- выразительного интонирования.

Умение правильно дышать — с глубоким коротким вдохом и плавным продолжительным выдохом — позволяет в полной мере овладеть своим голосом, научиться им управлять.

С какими проблемами помогает справляться дыхательная гимнастика

Становление речи, ее связность, четкость, мелодичность и понятность во многом зависят от того, как функционирует речевой аппарат и насколько правильно в процессах звукообразования, интонирования, говорения участвует дыхание.

Поскольку в дошкольном возрасте все механизмы формируются, шлифуются, автоматизируются, неизбежно возникают нарушения, отклонения различной степени выраженности.

К таким несовершенствам речевого

дыхания и связанным с ними
проблемам можно отнести следующие
моменты:

- Из-за того, что дыхательный аппарат ребенка развит недостаточно хорошо, вдохи и выдохи получаются слабыми. Это сказывается на качестве речи — малыш говорит тихо, его слова сложно разобрать.
- Дети пока еще не научились рационально распределять выдыхаемый воздух. Поэтому начало фразы они произносят нормально, а на ее концовку воздуха уже не хватает. В результате громкость сходит на нет, окончание фразы просто «проглатывается».

- Неумелое управление своим дыханием, попытка успеть проговорить фразу на вдохе может привести к торопливой речи без логических пауз. Создается впечатление, что малыш «захлебывается». Или ребенку приходится делать вдох в середине слова.
- Начинающим «говорунам» сложно распределять дыхание на все слова. Поэтому нередко бывает так: малыш что-то начинает говорить, делает паузу, чтобы восполнить запасы воздуха, и забывает, что он хотел сказать.
- Если ребенок неправильно выдыхает при говорении — например, выдох получается

слишком слабым, или струя выдыхаемого воздуха направляется не туда, куда надо, может произойти искажение звуков.

- Когда выдох получается неравномерным, в виде толчков, неожиданно меняется громкость речи — малыш говорит то едва слышно, то громко.

Вовремя скорректировать подобные нарушения и сформировать правильное речевое дыхание логопеду и его юным клиентам помогают дыхательные упражнения.

Правила и техника выполнения дыхательной

ГИМНАСТИКИ

Чтобы упражнения пошли на пользу, необходимо учитывать рекомендации специалистов:

- Дыхательную гимнастику делают натощак или по прошествии одного-двух часов после приема пищи.
- Если малыш устал, находится в возбужденном эмоциональном состоянии, жалуется на плохое самочувствие, заболел, дыхательную тренировку лучше перенести.
- Одежда ребенка должна быть свободной, не стеснять движения.

- Перед началом занятия в помещении нужно провести влажную уборку (вытереть пыль) и как следует проветрить, в теплое время года можно заниматься с открытой форточкой.
- Необходимо подобрать определенную последовательность упражнений, подготовить план занятия и придерживаться его.
- Продолжительность занятия не должна превышать 5-7 минут.
- На самом старте ребенок учится выполнять одно упражнение. На каждом последующем занятии к нему добавляется по одному упражнению.

- Важно контролировать темп, в котором малыш выполняет упражнение.
- Не рекомендуется повторять одно упражнение больше 3-4 раз, в противном случае у ребенка может закружиться голова — из-за гипервентиляции.

Еще один существенный момент, который влияет на эффект от таких тренировок — техника выполнения. Основные правила такие:

- вдыхать нужно через нос;
- не поднимать плечи при вдохе;
- выдыхать — плавно и долго;

- при выдохе важно не надуть щеки (сначала можно придерживать их ладошками);
- при выполнении упражнений не надо напрягать мышцы груди, шеи, рук, живота.

Осваивать технику выполнения дыхательной гимнастики начинают в положении лежа на спине. Прежде всего малышу предстоит научиться бесшумно вдыхать и выдыхать, дышать без толчков, равномерно, не задерживая дыхание. Затем переходят к упражнениям в положении сидя и стоя, позже — в движении.

Тренироваться придется регулярно, пока навыки правильного речевого дыхания не будут доведены до автоматизма.

Поскольку делать дыхательные упражнения больше 5-7 минут не рекомендуют, логопеды включают в занятия логоритмику, артикуляционную гимнастику и логомассаж (его делают пальцами или специальными шпателями, зондами, чтобы вернуть тонус мышцам лица, шеи, щек, губ, языка и неба, которые участвуют в речи).

Хотите помочь своему малышу преодолеть трудности и научиться красиво и правильно говорить, а затем и писать? Или расширить свои компетенции как действующий логопед? Пройдите курсы для логопедов и освойте логопедический массаж в НАДПО!

Обучение длится всего 2 месяца (или 160 часов) и проходит в удобном дистанционном формате. Вам не придется выходить из дома, чтобы записаться на курсы, освоить учебную программу, сдать итоговый тест и получить документ об образовании — все это вы сможете сделать онлайн.

Какие дыхательные упражнения помогают логопеду в коррекционной работе

Для формирования, совершенствования и коррекции каждого из этапов и механизмов речевого дыхания есть свой вид

упражнений. Рассмотрим несколько примеров.

Для развития сильного продолжительного выдоха

- «Листопад». Нужно подготовить «реквизит» – собрать на прогулке желтые и красные осенние листочки или вырезать их заменители из цветной бумаги. А затем можно устроить настоящий листопад – разложить заготовки на столе и активно их сдвигать. Зимой листья можно заменить вырезанными из бумаги снежинками – получится снегопад.
- «Соревнование карандашей». Для «забега» нужно подготовить «стадион» – на столе обозначить

место старта и финиша.

Соревноваться в скорости будут разноцветные карандаши.

Участники такого «забега» по очереди дуют на своего «спортсмена». Задача – прийти к финишу первым.

- «Мореплаватели». Для маленького морского приключения нужно сделать кораблики из бумаги, пробки или пенопласта, налить в тазик воду и аккуратно поставить туда «суденышки». А затем устроить на «море» шторм – дуть изо всех сил на кораблики, чтобы они плыли наперегонки.

Важно следить, чтобы при выполнении этих игровых упражнений выдохи были плавными, долгими. Задачу можно

постепенно усложнять — увеличивать расстояние между лицом малыша и листочком, снежинкой или корабликом, на который он дует.

Для отработки диафрагмального выдоха

Упражнение выполняется в положении лежа. Малыш лежит на спине, а его рука или любимая игрушка располагается на животе (в области диафрагмы). Задача ребенка — сделать так, чтобы живот хорошо дышал. Такое упражнение выполняется без усилий и не дольше 2-3 минут — чтобы не допустить гипервентиляции.

Для нормализации речевого дыхания

Упражнения выполняются на выдохе — его делают плавно и долго.

- «Озвученный выдох». Произнести отдельные согласные и гласные звуки.
- «Пропавшие звуки». Взрослый беззвучно артикулирует гласные звуки. Задача малыша — понять, что именно говорит взрослый, и озвучить.
- «Считалочка». Ребенок делает полный вдох, а на выдохе считает — например, от одного до пяти. Потом можно повторить упражнение, но

считать уже в обратном порядке.

Для формирования правильного произношения

Чтобы звуки, звукосочетания и слоги получали правильное звуковое оформление, нужно научиться их проговаривать на одном выдохе.

Сформировать такие навыки помогут «песенки», подражающие звукам, которые малыш слышит вокруг себя.

Например:

- Змея шипит: «Ш-ш-ш».
- Паровоз сигналит: «Ту-ту!».

- Ребенок плачет; «А-а-а!».
- Воздушный шарик сдувается: «Ф-ф-ф».
- Осенний дождик стучит по крыше: «Кап-кап-кап».

Занятие пройдет намного веселее, если использовать в упражнениях игрушки. Такими помощниками могут быть:

- мячики из пластика, дерева или пенопласта,
- мельницы для песка или воды;
- вертушки и т. д.