

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 76 «Алые паруса»**

Мастер - класс для педагогов

**«РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ
ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ»**

Подготовила и провела:

Учитель-логопед Мальцева И.В.

г.о. Мытищи, 2021 год

Дыхание - одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания чем выдох. При вдохе мышцы

диафрагмы сокращаются. Оттесняя органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объем грудной клетки, что способствует наполнению легких воздухом. При выдохе мышца диафрагмы расслабляется. Вместе с межреберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает легкие. Диафрагма участвует в дыхании. Являясь главной движущей силой в его обеспечении.

Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - **грудобрюшной**.

Детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

Дыхание в процессе речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемым к дыхательному акту во время речи.

В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Большое значение для озвучивания связного высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно и логически завершенного отрезка высказывания (речевой выдох). В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение.

Таким образом, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит- семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

У здоровых детей в 4-6 летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования.

У детей без речевой патологии к пяти годам наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания. В процессе одного выдоха они произносят простые 3-4-х словные фразы.

Усложнение речевой задачи детьми 5-6-лет в виде 4-6-словных фраз с новой

лексикон приводит к нарушению речевого дыхания.

Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем выдыхаемого воздуха перед началом речевого высказыванием, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания - как на вдохе. Так и на выдохе.

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

Работа включает несколько этапов, которые проходят в строгой последовательности.

Перед началом тренировки необходимо обследовать ребенка у отоларинголога, чтобы исключить заболевания носовой и ротовой полости.

Работа проводится как с помощью известных методических приемов, так и с использованием методики А.Н. Стрельниковой.

ЭТАП I

ПОДГОТОВКА К РАЗВИТИЮ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания (диафрагмы и передней стенки живота).

Этап включает 4-е упражнения. Длительность каждого упражнения 4-5 минут.

Каждое упражнение отрабатывается в течение одной недели.

Примерная продолжительность этапа - четыре недели. В течение этого времени ребенок последовательно выполняет упражнения вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребенком **зрительно**.

Инструкция: Положим игрушку на живот и посмотри, как она поднимается. Когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

Упражнение можно сопровождать рифмовкой, произносимой взрослым:

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

О вниз (выдох)

Плывет по мне.⁴

№

ш

»

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания. Выработка грудобрюшного ■ типа дыхания.

№

Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа Диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно.

е

, Инструкция: Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй. Как он поднимается, когда делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

к

Упражнение можно сопровождать рифмовкой, произносимой взрослым:

* *Сели бегемотики,*

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы.

Упражнения выполняются перед зеркалом.

Инструкция: Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно.

Важно помнить, что внимание ребенка на этом этапе сосредотачивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращений этой мышцы.

ЭТАП II

РАЗВИТИЕ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СРЕЛЬНИКОВОЙ.

Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

Этап состоит из трех комплексов упражнений, в которых осуществляется

Последовательное усложнение двигательных задач. Примерная продолжительность
Логопед произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу -
Быстрому движению руки вверх.

Мышки водят хоровод,

Но диване дремлет кот.

И мышиный хоровод

Вдруг увидел серый кот (два коротких «быстрых вдоха»).

Кот понюхал нас! Ура!

Разбегайся детвора!

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы.

Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: все помнят, как собачки нюхают воздух? Сейчас собачки будут нюхать Воздух. Чтобы найти спрятавшегося зайчика. Сначала понюхаем воздух справа. Затем отдыхаем. Затем - понюхаем слева.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легким поворотом головы в противоположную сторону.

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух. Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх. Отдыхаем. Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх. Отдыхаем.

>
 >с этапа 12-14 недель. Особое внимание необходимо обратить на:
 >
 >- активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха;
 ►
 ^ - вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
 - все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.
 >
 у Инструкция: Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например,
 >
 , собаки, - шумно и быстро. Их вдохи напоминают хлопки в ладоши - «нюх-нюх».
 |
 >ч Выбатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Внимание детей
 |
 к Привлекается к движению ноздрей, т.е. к сокращению мышц, и двойному шуму.
 >
 ^ Первый комплекс включает в себя 6 упражнений. На обучение каждому упражнению
 |
 ' отводится неделя.

Задача: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы. В первые дни упражнение

Выполняется 4 раза подряд, постепенно их количество увеличивается до 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Выполнение пары «быстрых вдохов».

Исходное положение: стоя перед взрослым, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: Нюхаем воздух шумно. Быстро, как собачки. Нюхаем по два раза: «нюх-нюх» и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух. Необходимо обратить внимание детей на то, чтобы вдохи не сопровождалось движениями плеч, а вдох был произвольным, не задерживался. Взрослый должен Следить за состоянием детей, т.к. у некоторых из них могут наблюдаться признаки гипервентиляции. Это происходит, если дети не могут делать два «коротких шумных» | носовых дыхательных движений в процессе вдоха.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу логопеда (взрослого). ,

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

УПРАЖНЕНИЕ

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднятом подбородке.

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух «нюх-нюх». Отдыхаем.

Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух «нюх-нюх».

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу.

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух «нюх-нюх». Отдыхаем.

Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух «нюх-нюх».

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Задача: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

На изучение второго комплекса отводится шесть недель, в течение которых детям

Предлагается выполнять усвоенные ранее дыхательные упражнения при увеличении

Физической нагрузки. Для регуляции темпа и ритма движений логопед использует хлопки. С

этого времени упражнения рекомендуется выполнять *под музыку*.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

На первый шаг выполняется пара «быстрых вдохов», далее следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг нюхаем воздух «нюх-нюх» - раз. Затем делаем три шага - два.

Шагать будем под мои хлопки.

Схема - 1-й шаг - «два быстрых вдоха»; 2,3,4-й шаги - выдох, (продолжительность

3- 5 минут).

УПРАЖНЕНИЕ

На первый шаг выполняется поворот² головы (то вправо, то влево) и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг поворачиваем голову направо и нюхаем воздух «нюх-нюх:

Опять смотрим прямо, делаем три шага и отдыхаем. Все движения выполняем под мои хлопки.

Схема: дети стоят друг за другом; на счет раз - шаг с поворотом головы направо и два «быстрых вдоха»;

На счет два, три, четыре - возврат головы в исходное положение, свободный выдох; На счет раз - шаг с поворотом головы налево и два «быстрых вдоха»;

На счет два, три, четыре - возврат головы в исходное положение, свободный выдох;

УПРАЖНЕНИЕ 3.

На первый шаг ладонь подносится то к правому, то к левому уху и выполняется пара «быстрых вдохов», далее рука опускается и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг прислушиваемся и нюхаем воздух, как собачка «нюх-нюх» Затем опускаем руку, делаем три шага и отдыхаем. Все движения выполняем под мои хлопки.

Схема: дети стоят друг за другом;

На счет раз - шаг с поворотом головы вправо с прикладыванием левой ладони к уху и два «быстрых вдоха»;

на счет два, три, четыре - возврат головы в исходное положение, продолжение юдъбы, свободный выдох;

на счет раз - шаг с поворотом головы влево с прикладыванием правой руки к уху.

на счет два, три, четыре - возврат головы в исходное положение, продолжение юдъбы, свободный выдох;

УПРАЖНЕНИЕ

На первый шаг подбородок поднимается⁴ вверх и выполняется пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит произвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг поднимаем голову вверх и нюхаем воздух «нюх-нюх». Затем смотрим прямо и делаем три шага. Все движения выполняем под мои хлопки. **Схема:** 1-й шаг - поднимите подбородок, два «быстрых вдоха»; 2,3,4-й шаги - голова прямо, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

На первый шаг выполняется наклон головы то к правому, то к левому плечу и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг наклоняем голову к правому плечу и нюхаем воздух «нюх-нюх». Затем смотрим прямо и делаем три шага. А теперь делаем шаг, наклоняем голову к левому плечу и нюхаем воздух «нюх-нюх». Опять смотрим прямо и делаем три шага. Все движения делаем под мои хлопки.

Схема: 1-й шаг - наклон головы к правому плечу, два «быстрых вдоха»;

2\3,4-й шаги - голова прямо, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых щохов» и хлопок в ладони, далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых дети трижды хлопают в ладони и спонтанно выдыхают воздух.

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг поворачиваем голову направо, нюхаем воздух «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони. Затем смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони. А теперь поворачиваем голову налево, нюхаем воздух «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони.

Схема: 1-й шаг - поворот головы направо, два «быстрых вдоха» и хлопок в ладони;

2-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

3-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

4-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Задача: дальнейшая тренировка груднобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Третий комплекс, состоящий из трех упражнений, заключается в использовании приемов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательной

нагрузки. Первые дни упражнения выполняются не более 4-х раз, затем их количество

увеличивается до 10 раз. Желательно повторение упражнений в течение дня на занятиях, проводимых музыкальным руководителем. Длительность 3 недели.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу-

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «В лесу стало холодно и надо согреться. Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтобы согреться, обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение и, не останавливаясь, опять обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение. На счет раз - быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. На счет два - снова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и подышаем на счет три, четыре, пять.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Выполнение «быстрых вдохов» при встречных движениях рук, после чего руки возвращаются в исходное положение и осуществляется произвольный выдох.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: на счет раз - быстро обняли плечи и понюхали воздух. Вернули руки в исходное положение, но не опускаем их. На счет два - сделали такое же движение руками понюхали воздух. Опускаем руки

>

| и отдыхаем на счет три, четыре, пять.

>

>

;

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Выполнение «быстрых вдохов» при наклонах туловища и движениях рук.

»_ч **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку.

(Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Будем накачивать шину и чухать воздух. Взяли насос в руки, делаем наклон вперед - «нюх», раз. Чуть выпрямились. Еще наклон - «нюх», два.

Теперь выпрямились, отдыхаем - три, четыре, пять».

Схема: раз - наклон вперед, «быстрый вдох», слегка выпрямились;

Два - наклон вперед, «быстрый вдох»;

Три, четыре, пять-исходное положение, выдох.

РАЗВИТИЕ ФОНАЦИОННОГО ВЫДОХА.

Этап включает семь упражнений, в ходе выполнения которых внимание детей направляется не на быстрый выдох, а на звучание голоса в процессе выдоха.

Примерная продолжительность этапа - восемь недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Выполнение «быстрых вдохов» при наклонах туловища и движениях рук.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, подбородок

приподнят.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: « Сейчас будем петь звук А позже используем звуки О, У, И, Э). нужно не кричать, а петь красиво, долго. Делаем

два вдоха и поем.