

# Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи

Авторы методического пособия:  
Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.  
Сделала: Ананьина А. Д.

# Введение

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека.

В ходе речевого развития вырабатывается специфический «речевой» механизм дыхания.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается уже в возрасте 3-6 месяцев.

В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.

# У здоровых детей

- В возрасте 3-6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций.
- В 4-6-летнем возрасте, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования.
- К пяти годам наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания.
- Усложнение речевой задачи детьми 5-6 лет в виде четырех, пяти и шестисловных фраз с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания.
- Произнесение фразы детьми 10 лет, как и взрослыми людьми, в спокойном эмоциональном состоянии всегда происходит в пределах одного речевого выдоха.

# У детей с речевыми нарушениями

В процессе речевого высказывания отмечаются:

- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи;
- отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания;
- укороченный и нерационально используемый речевой выдох.
- Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

# Работа по развитию дыхательной функции и речевого дыхания у детей с нарушениями речи.

- Группа должна состоять из 7-8 детей в возрасте 5-6 лет.
- Перед началом тренировок дети должны пройти обследование у педиатра и невролога.
- Логопеду желательно проверить дыхательную функцию детей.

# I этап

## Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания.

Длительность каждого упражнения 4-5 минут, в день по 2-3 раза. Одно упр. отрабатывается в течение недели.

### Упр.1:

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком зрительно.

- В течение недели игрушку можно менять.

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

## Упр.2:

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

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно.

Бегемотики лежали,  
Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

## Упр.3:

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

Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно.

# I этап

## Упр.4:

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

Упражнение выполняется перед большим зеркалом.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком и зрительно, и тактильно.

- При выполнении упражнений логопед следит за тем, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались.



## II этап

Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики.

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

Продолжительность этапа 12-14 недель.

Особое внимание необходимо обратить на следующие условия:

1. Активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха;
2. Вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
3. Все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

# II этап Первый комплекс.

## Упр.1:

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

Логопед демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой.

Упражнение выполняется логопедом вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом.

- Повторяется это 4-12 раз в день. Количество раз медленно увеличивается.

## II этап Первый комплекс.

### Упр.2:

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

Логопед произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу – быстрому движению руки вверх.

Текст 1

За стеклянными дверями

Стоит мишка с пирогами.

Здравствуй, мишенька – дружок,

Дай понюхать пирожок

(два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

Текст 2

Мышки водят хоровод,

На диване дремлет кот.

И мышиный хоровод

Вдруг увидел серый кот

(два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

«Кот понюхал нас! Ура!

Разбегайся детвора!»

# II этап Первый комплекс.

## Упр.3:

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

Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево.

Раз, два, три, четыре, пять!

Где же зайчика искать?

Может, справа под кустом?

(поворот головы вправо, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение)

Может, слева за бревном?

(поворот головы влево, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение)

## II этап Первый комплекс.

### Упр.4:

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

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем»).

# II этап Первый комплекс.

## Упр.5:

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

- Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".
- Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)
- Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".
- Отдыхаем . (Возврат в исходное положение и выдох.)

# II этап Первый комплекс.

## Упр.6:

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

- Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".
- Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)
- Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".
- Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

# II этап Второй комплекс.

## Упр.1:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

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

Длится от 3 до 5 минут.

## Упр.2:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

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

Повторять эти движения на 4 такта.



## II этап Второй комплекс.

### Упр.3:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

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

### Упр.4:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

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

## II этап Второй комплекс.

### Упр.5:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

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.

### Упр.6:

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых вдохов» 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.

## II этап Третий комплекс.

- Каждое упражнение прорабатывается неделю!

### Упр.1:

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

При максимальном сведении рук ребенок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение.

- Повторять обхват по пять раз.

## II этап Третий комплекс.

### Упр.2:

Исходное положение: см. предыдущее упражнение.

- 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 и снова понюхали воздух.
- Опускаем руки и отдыхаем на счет "три", "четыре", "пять".

## II этап Третий комплекс.

### Упр.3:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку («рукоятку насоса»).

- Взяли насос в руки, делаем небольшой наклон вперед – "нюх" – раз.
- Чуть выпрямились.
- Еще наклон – "нюх" – два.
- Теперь выпрямились, отдыхаем – три, четыре, пять.

# III этап

## Развитие фонационного выдоха

Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.  
Продолжительность 7 недель.

### Упр.1:

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

Выполнение пары «быстрых вдохов» и пропевание на выдохе гласного звука.

- Повторять 2-3 раза в день на протяжении недели.

### Упр.2:

Исходное положение: произвольное.

Выполнение ротового вдоха (замена пары «быстрых вдохов» одним быстрым вдохом через рот).

- Упражнение повторяют 3-4 раза на протяжении недели.

## III этап

### Упр.3:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч. Выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевание на выдохе гласного звука А (О, У, И, Э) при медленном возвращении рук в исходное положение.

- Повторять 3-5 раз в день на протяжении недели.

### Упр.4:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч. Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука У с изменением силы голоса.

- Повторять 2-3 раза в день на протяжении недели.

## III этап

### Упр.5:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука И с изменением высоты голоса.

- Выполнять 2-3 раза в день на протяжении одной недели.

### Упр.6:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе ряда гласных звуков с разной интонацией.

Длительность пения не фиксируется.

- Выполнять 3-4 раза в день на протяжении двух недель.



# III этап

## Упр.7:

Исходное положение: произвольное.

Выполнение ротового вдоха и длительное пение на выдохе гласного звука. (Тренировка длительности фонационного выдоха.)

- Упражнение выполняется 3-4 раза в день на протяжении одной недели.
- Можно использовать поднятие руки, как сигнал к началу вдоха у детей.

# IV этап

## Развитие речевого дыхания

Цель: развитие собственного речевого дыхания.

Дети обучаются в процессе выдоха произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-четырех слов, короткие стихотворные тексты.

- Каждое упражнение длится не более пяти минут и повторяется 3-4 раза в день.
- Примерная продолжительность этапа пять недель.

# IV этап Первый комплекс.

- Упражнения первого комплекса выполняются в течение одной недели и заключаются в пропевании различных слогов.

## Упр.:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слога(МА, МО, МУ, МЫ, МИ; НА, НО, НУ, НЫ, НИ; ТА, ТО, ТУ, ТЫ; ДА, ДО, ДУ, ДЫ; БА, БО, БУ, БЫ, БИ и т.д.)

## IV этап Второй комплекс.

- Второй комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

### Упр.1:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев двусложного слова (по слогам).

Используются слова: МАМА, МИЛА, МЫЛА, НОТЫ, КОНИ, ДЕТИ и т.д.

- Каждое слово пропеваается 4-5 раз за одно занятие.

# IV этап Второй комплекс.

## Упр.2:

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев трехсложного слова (по слогам).

Используются слова: МАЛИНА, КАЛИНА, МАШИНА, КУБИКИ, ЗАПЕЛИ и т.д.

# IV этап Третий комплекс.

- Третий комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

## Упр.1:

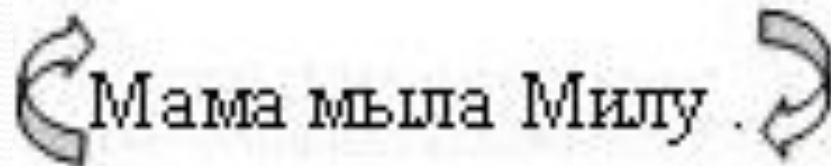
Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из двух слов («МАМА МЫЛА», «МИЛА ШИЛА», «МАША ЕЛА», «ДЕТИ ЗАПЕЛИ» и т.д.)

# IV этап Третий комплекс.

## Упр.2:

Исходное положение: упр.1.



Произнесение нараспев фразы, состоящей из трех слов («МАМА МЫЛА МИЛУ», «МАМА МЫЛА КОЛЮ», «МИЛА ЕЛА КАШУ» и т.д.)

## Упр.3:

Исходное положение: упр.1.

Произнесение нараспев фразы, состоящей из трех слов («МАМА МЫЛА МИЛУ МЫЛОМ», «МАМА МЫЛА МАШУ МЫЛОМ», «МАМА ШИЛА МАШЕ ШУБУ» и т.д.)

# IV этап Четвертый комплекс.

- Четвертый комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.
- Детям предлагается не просто повторять фразу совместно с логопедом или вслед за ним по данному образцу и схеме, а самостоятельно заканчивать предложение, называя предъявленную предметную картинку.
- Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из четырех слов с соединительным союзом И.



# IV этап Пятый комплекс.

- Пятый комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

Исходное положение: произвольное.

**Упр.1:**

Произнесение нараспев двух стихотворных фраз.

«Наша Таня громко плачет,  
Уронила в речку мячик»

**Упр.2:**

Произнесение нараспев четырех стихотворных фраз.

«Наша Таня громко плачет,  
Уронила в речку мячик.  
Тише, Танечка, не плачь,  
Не утонет в речке мяч»

## V этап

### Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста

Цель этапа: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

- Примерная продолжительность этапа – четыре недели.

«Это яблоко». (Небольшая пауза: 1-2 сек.)

**Упр.1:**

«Яблоко большое и красное».

Произнесение двух фраз прозаического текста.

**Упр.2:**

Произнесение трех-четырех фраз прозаического текста.

«Это яблоко. Яблоко большое и красное. Оно сочное и сладкое.»

# V этап

## Упр.3:

Произнесение прозаического текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя экстренно предъявленный предмет или предметную картинку.

## Упр.4:

Самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала.

- Развитие речевого дыхания закончено!

