*«Дыхание – это жизнь»*

*Аристотель*

**Развитие физиологического и речевого дыхания**

**в системе коррекционно-педагогического воздействия**

**у детей с речевыми нарушениями**

**Аннотация:** Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Коррекционная работа с детьми-логопатами, сотрудничество с родителями позволяет устранить затруднения детей при обучении в школе, тем более неправильная речь ребенка может отражаться и на его дальнейшем развитии, задерживая и искажая его. Всё это подтверждает значимость и важность в работе учителя-логопеда формирования правильного речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями. Логопедическая практика показывает, что речевые нарушения у детей дошкольного возраста становятся все более сложными.

**Ключевые слова**: Физиологическое дыхание, речевое дыхание, коррекционно-развивающая работа, дыхательные упражнения, создание единого речевого пространства.

Речь — одно из важнейших приобретений ребёнка в дошкольном детстве, которое позволяет познавать окружающий мир, общаться с взрослыми и сверстниками, играет важную роль в развитии и становлении личности. Поэтому формирование речи дошкольников является одной из приоритетных задач развития, воспитания и обучения в детском саду.

Дыхание является базовой функцией жизнедеятельности организма, а также оно обеспечивает работу голоса и, в целом, устную речь, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности, обеспечивает нормальное звукообразование. Качество речи способствует ясности изложения, а значит — лучшему пониманию речи собеседником. Дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, тренируют дыхательную мускулатуру, улучшают местное и мозговое кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Регулярные дыхательные упражнения формируют правильное речевое дыхание, а также являются профилактикой болезней дыхательных путей.

Приоритетным направлением работы нашего дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому развитие дыхательной функции является одной из здоровьесберегающих технологий, а также одним из важных этапов в коррекционном воздействии на детей с нарушением речи независимо от вида речевого дефекта, активно применяемых в детском саду.

Я учитель – логопед в дошкольном образовательном учреждении. Одним из направлений в моей коррекционно-развивающей работе по развитию речи воспитанников имеющих речевые нарушения, является развитие правильного речевого дыхания у детей с тяжелым нарушением речи. Ведь правильный речевой выдох делает речь благозвучной и правильной, обеспечивает нормальный темп, уровень громкости и выразительность словарного ряда. Исследовав диагностику, изучив состояние речевого дыхания воспитанников подготовительной группы комбинированного вида с нарушениями речи, изучив литературные новинки и опыт логопедов по данной проблеме, было принято решение разработать совместно с воспитателями стратегию сотрудничества по преодолению нарушений речевого и физиологического дыхания с привлечением родителей.

Дыхательные упражнения мной регулярно используются на фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятиях с детьми. Время выполнения упражнений не дольше 5-7 минут. Поэтому на логопедических занятиях удобно сочетать дыхательные упражнения с другими методиками, например, артикуляционной гимнастикой, самомассажем, логоритмикой. По своему содержанию дыхательные упражнения, однообразны. Я поставила задачу каждый раз предлагать игровую ситуацию, которая будет интересна детям дошкольникам и поддержит мотивацию к выполнению упражнений.

Использование в коррекционной работе упражнений по развитию физиологического и речевого дыхания создают психофизиологический комфорт детям, а также помогают организовать коррекционно-развивающие занятия интереснее и разнообразнее.

В комбинированных группах нашего детского сада основным направлением в коррекционно-развивающей работе является создание единого речевого пространства, стимулирующего речевое развитие ребёнка. Этому способствуетоптимально выстроенное взаимодействие специалистов ДОУ: учителя – логопеда, воспитателя коррекционной группы, педагога - психолога, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. Все специалисты нашего ДОУ – участники коррекционно-образовательного процесса – специально организуют и гармонично включают в образовательную деятельность упражнения и игры на развитие физиологического и речевого дыхания.

Цель дыхательных упражнений - способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания. Это работа над силой и продолжительностью выдоха, темпом и ритмом дыхания, которая осуществляется в процессе дыхательных упражнений сначала без речи (формируется физиологическое дыхание), а затем с речью (воспитывается речевое дыхание), что особенно необходимо для детей с дизартрией.

У детей, страдающих речевыми нарушениями, вдох и выдох ослаблены и, как следствие, речь приглушённая, ребёнку часто не хватает силы воздушной струи для проговаривания ряда звуков родного языка. Кроме того, детям трудно произносить на одном выдохе длинные фразы, что может привести к нарушению плавности речи, так как ребёнок вынужден добирать воздух посередине фразы. В результате формирования физиологического дыхания постепенный выдох становится удлинённым, что позволяет получить запас воздуха для произнесения на одном выдохе слов и фраз с использованием приёма наращивания.

Лурия А.Р., Сеченов Н.М., Сикорский И.А. дыхание делят на следующие типы:

- Верхне-реберное дыхание;

- Диафрагмальное дыхание;

- Диафрагмально-реберное дыхание.

При верхне-реберном дыхании дыхательные движения совершаются в верхнем и среднем отделах грудной клетки, диафрагма участвует слабо. При таком типе дыхания вдох напряжённый, поднимаются плечи, при выдохе нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса и груди. Недостаточная активность мышц брюшного пресса и диафрагмы препятствует длительному и ровному выдоху. Такой тип дыхания способствует перебору воздуха и утомлению голоса.

При диафрагмальном дыхании движения совершаются в нижнем отделе грудной клетки. Диафрагма сильно опускается при вдохе, на выдохе она поднимается. Положительная сторона брюшного типа дыхания – лёгкость и быстрота вдоха, но пассивность верхнего и среднего отделов грудной клетки сказывается на качестве звука – ухудшает его.

При диафрагмально-реберном дыхании реактивно работает вся дыхательная мускулатура, одновременно функционирует грудная клетка и брюшной пресс. Это его главное отличие от других типов дыхания Грудобрюшное дыхание – наиболее глубокий тип дыхания, он более всего соответствует требованиям образования звука. Этот тип дыхания считается наиболее правильным, удобным для речи, т.к. вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц, при этом активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи, остаются практически неподвижными.

«Нормализация» физиологического и речевого дыхания осуществляется путем поэтапного формирования у воспитанников правильного речевого дыхания:

Первый этап: Формирование неречевого дыхания.

Второй этап: Формирование речевого дыхания.

На этапе формирования неречевого дыхания важно:

- Знакомство с органами дыхания.

- Формирование диафрагмального типа дыхания.

- Совершенствование функции дыхания (выработка глубокого вдоха и длительного выдоха).

Необходимо обязательно дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений. Чтобы ребенок научился ощущать разницу в направлении воздушной струи, помогут упражнения:

на формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередование;

на формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований;

на формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдохи.

Для речи целесообразно и удобно диафрагмальное дыхание. Поэтому важно на данном этапе развивать ощущения движения органов дыхания (диафрагмы и передней стенки живота). Упражнения выполняются вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

Для совершенствования функции дыхания можно использовать авторскую методику А.Н. Стрельниковой, она подходит для занятий с детьми от 3 лет. Заниматься можно всей семьей.

На этапе формирования речевого дыхания важно:

- Развитие фонационного (озвученного) выдоха.

- Развитие речевого дыхания в процессе произнесения слогов, слов, фраз.

- Тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста (стихи, рассказы, песни).

Конечной целью развития дыхания является выработка длительной  воздушной струи, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Для привлечения родителей к сотрудничеству по преодолению нарушений речевого и физиологического дыхания необходимо знакомить родителей с материалами (играми, упражнениями, занятиями и пособиями) по данной проблеме. Показывать методы и приёмы по коррекции речевого дыхания. Важно обратить внимание родителей на условия и правила, которые следует соблюдать при выполнении дыхательных упражнений.

Для целенаправленного привлечения родителей к образовательно-воспитательному процессу и включения их в коррекционно-развивающую работу на родительских собраниях я провожу практикумы по формированию физиологического и речевого дыхания: «Дышим правильно – болеем мало», «Значение дыхательных упражнений в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи», «Использование игр и упражнений по формированию физиологического и речевого дыхания». Организую мастер-классы по изготовлению тренажеров для дыхательной гимнастики и обучаю родителей воспитанников правильному выполнению дыхательных упражнений. Обязательно консультирую родителей посредством логопедического информационного уголка и при личной встрече по актуальной теме. Мне как учителю-логопеду необходимо видеть родителей не только союзниками, но и грамотными активными помощниками. Поэтому мной подобраны и оформлены рекомендации упражнений по развитию физиологического и речевого дыхания у детей с нарушением речи для родителей.

В результате родители в полной мере стали участниками коррекционного процесса.

С созданной картотекой упражнений для родителей и воспитателей можно ознакомиться по ссылке:

<https://drive.google.com/file/d/1HbEg85v1OwKJkUMRm1W6AUSVRyHsw906/view?usp=sharing>

Сформированное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое звукопроизношение. И решает одну из актуальных задач современной специальной педагогики – повышение эффективности процесса коррекции нарушений языкового и речевого развития у детей. Коррекционная работа с детьми-логопатами, сотрудничество с родителями позволяет устранить затруднения детей при обучении в школе, тем более неправильная речь ребенка может отражаться и на его дальнейшем развитии, задерживая и искажая его. Всё это подтверждает значимость и важность в работе учителя-логопеда формирования правильного речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями. Логопедическая практика показывает, что речевые нарушения у детей дошкольного возраста становятся все более сложными.

Список литературы:

1. Архипова Е.Ф. Коррекционная работа с детьми со стертой формой дизартрии. — М, 1989.
2. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. – М., 2000.
3. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи/ Под ред. Л.И. Беляковой. – М.: Книголюб, 2005.
4. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Филатова Ю.О., Хатнюкова-Шишкова Т.Г. Здоровьесберегающие технологии развития речи у детей. Формирование речевого дыхания. — М.: Национальный книжный центр, 2017.
5. Кривилева Т. А. Методическая разработка: Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях.htt://nsportal.ru/detskii-sad
6. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Логопедическая работа в группах дошкольников со стертой формой дизартрии. – С.-П., Образование, 1994.
7. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. С.-П.: СОЮЗ, 2001.
8. Рычкова Н.А. Логопедическая ритмика, М.: Гном и Д, 2000.
9. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М., 1994.
10. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. – СПБ., 2002.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
12. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. - М., 2007.