

Зинченко Н.В., Баканова М.М.,
Ковтун С.Н., Кучеренко С.И.

Учим правильно

дышать



**Зинченко Н.В., Баканова М.М.,
Ковтун С.Н., Кучеренко С.И.**

УЧИМ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

(Методические рекомендации)

Армавир

УДК 376.1

ББК 74.3

З 63

Рецензент:

Родионова О.Н.- кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО АГПУ

Авторы-составители © Баканова М.М., Зинченко Н.В., Ковтун С. Н., Кучеренко С.И.. Учим правильно дышать./ Зинченко Н.В., Баканова М.М., Ковтун С. Н., Кучеренко С.И.– Армавир: ArmStyling ИП Калегин Ю.В.,2017.

Представленные в пособии игры, упражнения способствуют формированию и восстановлению правильного диафрагмального дыхания, противодействию стрессам, созданию положительного эмоционального настроения на обучение и помогают преодолеть различные речевые нарушения, поддерживают высокую работоспособность и защитные силы организма.

Предложенный материал может быть использован в коррекционной работе психологами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, воспитателями дошкольных образовательных организаций, родителями.

Фотоматериалы к методическому пособию использованы с разрешением родителей.

Содержание

1. Введение
2. Дыхание
3. Речевое дыхание и его особенности
4. Уровни речевого развития детей
5. Приложение № 1
Картотека игр и упражнений для тренировки
правильного диафрагмального дыхания
6. Приложение № 2
Примерные элементы занятий
7. Приложение № 3
Памятка «Для Вас, родители!»
8. Рекомендуемая литература

Введение

Методические рекомендации посвящены вопросам формирования правильного речевого дыхания.

Правильное дыхание очень важно для речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Уже в период дошкольного обучения, к речи ребенка предъявляются высокие требования, дети, имеющие ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), оказываются в очень сложном положении. Психологические зажимы, гиподинамия, стрессы, связанные с не усвоением программного материала, приводят к невротизации ребенка и как следствие этого – к логоневрозам, астенизации, астено-невротическим состоянием и гипердинамическим расстройством.

Используя на любом занятии с ребенком дыхательную гимнастику в сочетании с релаксационными упражнениями, можно обеспечить предупреждение нервного перенапряжения, восстановить правильное речевое дыхание, создать положительный эмоциональный настрой на обучение, а также преодолеть речевые расстройства ребенка с ОВЗ.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Таким путем можно добиться координированной работы всех частей речевого аппарата, запустить в работу естественные механизмы речи при различных

заболеваниях речевого аппарата, органов дыхания, органов голосообразования.

Дыхание

Дыхание лежит в основе жизни. Появляясь на свет, человек делает свой первый вдох, а затем воспроизводит голос.

Дыхание человека – совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, использование его для биологического окисления в тканях и удаления из него углекислого газа. Оно играет чрезвычайно важную роль в поддержании кислотно-основного состояния организма, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность и, в конечном счете, поведение.

Функцию дыхания у человека реализуют:

- внешнее, или легочное, дыхание, осуществляющее газообмен между наружной и внутренней средой организма (между воздухом и кровью);

- кровообращение, обеспечивающее транспорт газов к тканям и от них;

- внутреннее, или тканевое, дыхание, осуществляющее непосредственный процесс клеточного окисления;

- средства нейрогуморальной регуляции дыхания (Ткаченко, 1994; Бреслав, Исаев, 1994; Ноздрачев и соавт., 2001).

Во время вдоха мышечные волокна диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, а боковая поверхность диафрагмы отходит от стенок грудной клетки. Центральная сухожильная часть диафрагмы опускается незначительно. Вследствие грудной полости увеличивается в направлении сверху вниз, создается раздражение и воздух входит в легкие.

Сокращаясь, она давит на органы брюшной полости, которые выжимаются вниз и вперед – живот выпячивается (Уэст, 1988; Бреслав, Исаев 1994;).

В фазе вдоха, также участвует небольшая часть внутренних межреберных мышц, лестничные мышцы, большая и малая грудные мышцы. Межреберные мышцы за счет разворачивания ребер в стороны и некоторого поднятия их вверх увеличивают объем грудной полости, что и приводит к засасыванию в нее воздуха.

Вдоху противодействует эластическая тяга легких, вес грудной клетки, давление в брюшной полости и сопротивление потоку газа воздухоносных путях. При форсированном дыхании дополнительно включается вспомогательная мускулатура шеи, груди, спины.

Спокойный выдох происходит пассивно, главным образом за счет эластичности растянутых легких. Только в активном выдохе участвуют мышцы передней брюшной стенке живота, являющиеся важнейшими экспираторными мышцами, и внутренние межреберные мышцы. Выдоху противодействует сохраняющаяся в начале экспираторной фазы и лишь постепенно угасающая активность инспираторных мышц, эластичная тяга грудной стенки и сопротивление газовому потоку (Уэст, 1988; Бреслав, Исаев 1994;).

Произвольное управление дыханием, в том числе и в процессе речи, может осуществляться при условии основной физиологической функции этой системы – газообмена организма со средой. Существуют физиологические границы, в пределах

которых человек может произвольно управлять дыханием. Как только наступает несоответствие объема легочной вентиляции сдвигам химизма внутренней среды организма, эти сдвиги через посредство хеморецепторной стимуляции полностью подчиняют дыхательные движения контролю произвольных гуморально-рефлекторных механизмов (Бреслав, Исаев 1994;).

Благодаря рефлекторным механизмам саморегуляции здоровый организм избирает оптимальный вид дыхания.

Формирование стабильного вида дыхания ребенка сопряжено с появлением позы стояния. По мере взросления ребенка внешнее дыхание становится глубже и регулярнее.

Дыхание является физиологической и энергетической основой речи, оно участвует в работе всего речевобразующего тракта, способствует развитию и координации речевого аппарата, формированию здоровых речевых навыков, стереотипов, состояний и поведения в целом.

Речевое дыхание и его особенности

Доказано, что речевое дыхание является физиологической и энергетической основы речи.

Человек говорит на выдохе. Извлечение звука основано на использовании сжатого воздуха. Этот механизм имеет три главных компонента:

- источник давления;
- набор вибрирующих элементов;
- систему резонаторов и артикуляторов.

Преобразование потока поступающего воздуха в звук происходит в гортани. Вибрирующими элементами служат голосовые связки, которыми управляет сложная система мышц гортани. Пройдя в голосовую щель, воздух попадает в ротовую глотку или, так называемый голосовой тракт, охватывающий глоточную, носовую и ротовую полости.

Как правило, перед началом речи делается более глубокий вдох, обеспечивающий наличие достаточного объема воздуха в легких. Для быстрого и глубокого вдоха забор воздуха осуществляется и через нос, и через рот, а не через нос, как вне речи. Фаза речевого выдоха более удлиненная. Ее длительность обычно превышает длительность фазы выдоха в 3-8 раз. Это необходимо для слитного произношения целых смысловых отрезков (фраз, синтагм), облегчающих восприятие связной речи. Удлинение выдоха происходит не только за счет увеличения продолжительности всего цикла.

Какое бывает дыхание?

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему и исполняет роль «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения,

голосоподачи, голосоведения. При этом главной движущей силой в обеспечении дыхания является диафрагма.

Существует три основных типа дыхания.

Они различаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (реберное или грудное);
- нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное).

В реальной практике мы чаще всего сталкиваемся с различными вариантами смешанного дыхания.

Верхнее дыхание. Дыхание этого типа, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи. При этом используется только верхняя часть легких, которая по величине наименьшая, и, следовательно, при этом в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха, чем могла бы.

Именно это дыхание преобладает при стрессе и состоянии повышенного психоэмоционального напряжения.

Среднее дыхание. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются и грудь, соответственно, расширяется. Грудное, или грудодиафрагмальное, дыхание происходит тогда, когда основную работу берет на себя грудная клетка.

Этот тип дыхания исключительно неэффективен, поскольку в работу включается слишком много мышц, отчего наступает быстрая утомляемость, кроме того не все отделы легких заполняются воздухом.

Нижнее дыхание. Этот тип дыхания, который гораздо эффективнее обоих, описанных выше, известен под именем «брюшного», «глубокого», «диафрагмального».

При диафрагмальном дыхании легкие имеют больше свободы действия. Сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

При диафрагмальном дыхании:

- вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом;
- выдох плавный, удлиненный, осуществляется преимущественно через рот, брюшная стенка втягивается, а воздух как бы выталкивается животом.

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

В произношении звуков задействованы и голосовой аппарат, и органы дыхания. Большое значение для правильного развития произносительной стороны речи имеет хорошо развитое речевое дыхание, через которое осуществляется колебание голосовых связок при произношении звонких

согласных, гласных звуков. Оно обеспечивает нормальное звукообразование и голосообразование.

Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса.

Своевременный вдох и правильный последующий выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи, для свободного скольжения голоса по высоте, для перехода от тихой речи к громкой и наоборот.

Так как речь осуществляется на выдохе, то от силы и направления воздушной струи зависит правильность произношения многих звуков. Так, например, в зависимости от того, куда направляется воздушная струя – в ротовую или носовую полость, при одинаковом положении речевых органов звуки будут звучать по – разному: при произношении звуков [м], [н] воздух проходит через носовую полость, а звуков [б], [д] – воздушная струя проходит через рот.

О нарушении речевого дыхания свидетельствуют:

- короткий вдох или слабый выдох;
- неэкономное расхождение воздуха;
- несвоевременный добор воздуха во время произношения слова;
- речь на выдохе.

В свою очередь нарушение речевого дыхания может быть причиной:

- недостаточно громкого произношения слов;
- неправильной модуляции голоса;
- нарушения плавности речи.

Какое дыхание у детей с нарушениями речи?

Физиологическое дыхание у детей с нарушениями речи имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнегрудного типа. Ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физиологической и эмоциональной нагрузке.

В процессе речевого высказывания у них отмечаются:

- задержка дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи;
- недостаточный объем выдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания;
- укороченный и нерационально используемый речевой выдох;
- произношение отдельных слов в разные фазы дыхания – как на входе, так и на выдохе.

Эти недостатки мешают нормальному произношению звуков. Таким образом, детям с нарушениями речи прежде всего необходимо развивать объем легких и формировать груднобрюшной тип дыхания, или, другими словами, диафрагмально-реберное дыхание. Для развития такого типа дыхания требуется обеспечение и активация физиологической роли диафрагмы с помощью специальных коррекционных упражнений.

В настоящее время проблемы речевого дыхания речи остаются актуальными и во многом неразрешенными. В традиционных педагогических методиках, как правило, не учитываются функциональные показатели организма, позволяющие расширить возможности изучения, диагностики,

коррекции и оптимизации речевого дыхания, речи и речевого поведения.

Уровни речевого развития детей

Характеристика детей с I уровнем развития речи

Первый уровень развития речи характеризуется как отсутствие общеупотребительной речи. Яркой особенностью дизонтогенеза речи выступает стойкое и длительное по времени отсутствие речевого подражания, инертность в овладении ребенком новыми для него словами. Такие дети в самостоятельном общении не могут пользоваться фразовой речью, не владеют навыками связного высказывания. В то же время нельзя говорить о полном отсутствии у них вербальных средств коммуникации. Этими средствами для них являются отдельные звуки и их сочетания – звукокомплексы и звукоподражания, обрывки лепетных слов («кока» – петушок, «кой» – открой, «доба» – добрый, «дада» – дай, «пи» – пить), отдельные слова, совпадающие с нормами языка. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. При воспроизведении слов ребенок преимущественно сохраняет корневую часть, грубо нарушая их звуко-слоговую структуру. Многоцелевое использование ограниченных вербальных средств родного языка является характерной особенностью речи детей данного уровня. Звукоподражания и слова могут обозначать как названия предметов, так и некоторые их признаки и действия, совершаемые с этими предметами. Например, слово «кока», произносимое с разными интонацией и жестами обозначает «петушок», «кукарекает», «клюет», что указывает на

ограниченность словарного запаса. Поэтому ребенок вынужден активно использовать паралингвистические средства общения: жесты, мимику, интонацию. При восприятии обращенной речи дети ориентируются на хорошо знакомую ситуацию, интонацию и мимику взрослого. Это позволяет им компенсировать недостаточное развитие импрессивной стороны речи. В самостоятельной речи отмечается неустойчивость в произношении звуков, их диффузность. Дети способны воспроизводить в основном однодвусложные слова, тогда как более сложные слова подвергаются сокращениям («пака ди» – собака сидит, «ато» – молоток, «тямако» – чай с молоком). Наряду с отдельными словами в речи ребенка появляются и первые словосочетания. Слова в них, как правило, употребляются только в исходной форме, так как словоизменение детям еще не доступно. Подобные словосочетания могут состоять из отдельных правильно произносимых двух- трехсложных слов, включающих звуки раннего и среднего онтогенеза («дять» – дать, взять; «кика» – книга; «пака» – палка); «контурных» слов из двух-трех слогов («атота» – морковь, «тяпат» – кровать, «тяги» – мячик); фрагментов слов-существительных и глаголов («ко» – корова, «Бея» – Белоснежка, «пи» – пить, «па» – спать); фрагментов слов-прилагательных и других частей речи («босё» – большой, «пака» – плохой); звукоподражаний и звукокомплексов («ко-ко», «бах», «му», «ав») и т. п.

Характеристика детей со II уровнем развития речи

Данный уровень определяется как зачатки общеупотребительной речи, отличительной чертой которой является наличие двух-, трех-, а иногда даже четырехсловной фразы: «Да пить моко» – дай пить молоко; «баска ататьяника» – бабушка читает книжку; «дадай гать» – давать играть; «во изиасаньямясик» – вот лежит большой мячик. Объединяя слова в словосочетания и фразу, один и тот же ребенок может как правильно использовать способы согласования и управления, так их и нарушать: «тиёза» – три ежа, «могакукаф» – много кукол, «синя кадасы» – синие карандаши, «лёт бадика» – льет водичку, «тасинпетакок» – красный петушок и т. д. В самостоятельной речи детей иногда появляются простые предлоги или их лепетные варианты («тидит а туе» – сидит на стуле, «щит а той» – лежит на столе); сложные предлоги отсутствуют. Недостаточность практического усвоения морфологической системы языка, в частности словообразовательных операций разной степени сложности, значительно ограничивает речевые возможности детей, приводя к грубым ошибкам в понимании и употреблении приставочных глаголов, относительных и притяжательных прилагательных, существительных со значением действующего лица («Валя папа» – Валин папа, «алил» – налил, полил, вылил, «гибы суп» – грибной суп, «дайка хвот» – заячий хвост и т. п.). Наряду с указанными ошибками наблюдаются существенные затруднения в усвоении обобщающих и отвлеченных понятий, системы антонимов и синонимов. Как и на предыдущем уровне, сохраняется многозначное употребление слов, разнообразные семантические

замены. Характерным является использование слов в узком значении. Одним и тем же словом ребенок может назвать предметы, имеющие сходство по форме, назначению, выполняемой функции и т. д. («муха» – муравей, жук, паук; «тюфи» – туфли, тапочки, сапоги, кеды, кроссовки). Ограниченность словарного запаса проявляется и в незнании многих слов, обозначающих части тела, части предмета, посуду, транспорт, детенышей животных и т. п. («юка» – рука, локоть, плечо, пальцы, «стуй» – стул, сиденье, спинка; «миска» – тарелка, блюдо, блюдо, ваза; «липка» – лисенок, «манькавойк» – волчонок и т. д.). Заметны трудности в понимании и использовании в речи слов, обозначающих признаки предметов, форму, цвет, материал. Связная речь характеризуется недостаточной передачей некоторых смысловых отношений и может сводиться к простому перечислению событий, действий или предметов. Детям со II уровнем речевого развития крайне затруднительно составление рассказов, пересказов без помощи взрослого. Даже при наличии подсказок, наводящих вопросов дети не могут передать содержание сюжетной линии. Это чаще всего проявляется в перечислении объектов, действий с ними, без установления временных и причинно-следственных связей. Звуковая сторона речи детей в полном объеме не сформирована и значительно отстает от возрастной нормы: наблюдаются множественные нарушения в произношении 16–20 звуков. Высказывания дошкольников малопонятны из-за выраженных нарушений слоговой структуры слов и их звуконаполняемости: «Дандас» – карандаш, «аквая»

– аквариум, «виписед» – велосипед, «мисаней» – милиционер, «хадика» – холодильник.

Характеристика детей с III уровнем развития речи

Для данного уровня развития речи детей характерно наличие развернутой фразовой речи с выраженными элементами недоразвития лексики, грамматики и фонетики. Типичным является использование простых распространенных, а также некоторых видов сложных предложений. Структура предложений может быть нарушена за счет пропуска или перестановки главных и второстепенных членов, например: «бейка мотлит и не узнай» – белка смотрит и не узнала (зайца); «из тубы дым тойбы, потамутахойдна» – из трубы дым валит столбом, потому что холодно. В высказываниях детей появляются слова, состоящие из трех-пяти слогов («акваиюм» – аквариум, «таталлист» – тракторист, «вадапавод» – водопровод, «задигайка» – зажигалка). Специальные задания позволяют выявить существенные затруднения в употреблении некоторых простых и большинства сложных предлогов, в согласовании существительных с прилагательными и числительными в косвенных падежах («взяла с ясика» – взяла из ящика, «тли ведёлы» – три ведра, «коёбкалезит под стула» – коробка лежит под стулом, «нет количная палка» – нет коричневой палки, писитламастел, касит лучком» – пишет фломастером, красит ручкой, «ложит от тоя» – взяла со стола и т. п.). Таким образом, формирование грамматического строя языка у детей на данном уровне носит незавершенный характер и по-прежнему характеризуется наличием

выраженных нарушений согласования и управления. Важной особенностью речи ребенка является недостаточная сформированность словообразовательной деятельности. В собственной речи дети употребляют простые уменьшительно-ласкательные формы существительных, отдельных притяжательных и относительных прилагательных, названия некоторых профессий, приставочные глаголы и т. д., соответствующие наиболее продуктивным и частотным словообразовательным моделям («хвост – хвостик, нос – носик, учит – учитель, играет в хоккей – хоккеист, суп из курицы – куриный и т. п.»). В то же время они не обладают еще достаточными когнитивными и речевыми возможностями для адекватного объяснения значений этих слов («выключатель» – «ключит свет», «виноградник» – «он садит», «печник» – «печка» и т. п.). Стойкие и грубые нарушения наблюдаются при попытках образовать слова, выходящие за рамки повседневной речевой практики. Так, дети часто подменяют операцию словообразования словоизменением (вместо «ручище» – «руки», вместо «воробьиха» – «воробьи» и т. п.) или вообще отказываются от преобразования слова, заменяя его ситуативным высказыванием (вместо «велосипедист» – «который едет велосипед», вместо «мудрец» – «который умный, он все думает»). В случаях, когда дети все-таки прибегают к словообразовательным операциям, их высказывания изобилуют специфическими речевыми ошибками, такими, как: нарушения в выборе производящей основы («строит дома – домник», «палки для лыж – палные»), пропуски и замены словообразовательных

аффиксов («тракторил – тракторист, читик – читатель, абрикосный – абрикосовый» и т. п.), грубое искажение звуко-слоговой структуры производного слова («свинцовый – свитеной, свицой»), стремление к механическому соединению в рамках слова корня и аффикса («гороховый – горохвый», «меховой – мехный» и т. п.). Типичным проявлением общего недоразвития речи данного уровня являются трудности переноса словообразовательных навыков на новый речевой материал. Для этих детей характерно неточное понимание и употребление обобщающих понятий, слов с абстрактным и переносным значением (вместо «одежда» – «пальты, «кофнички» – кофточки, «мебель» – «разные столы», «посуда» – «миски»), незнание названий слов, выходящих за рамки повседневного бытового общения: частей тела человека (локоть, переносица, ноздри, веки), животных (копыта, вымя, грива, бивни), наименований профессий (машинист, балерина, плотник, столяр) и действий, связанных с ними (водит, исполняет, пилит, рубит, строгает), неточность употребления слов для обозначения животных, птиц, рыб, насекомых (носорог – «корова», жираф – «большая лошадь», дятел, соловей – «птичка», щука, сом – «рыба», паук – «муха», гусеница – «червяк») и т. п. Отмечается тенденция к множественным лексическим заменам по различным типам: смешения по признакам внешнего сходства, замещения по значению функциональной нагрузки, видо-родовые смешения, замены в рамках одного ассоциативного поля и т. п. («посуда» – «миска», «нора» – «дыра», «кастрюля» – «миска», «нырнул» – «купался»). Наряду с лексическими

ошибками у детей с III уровнем развития речи отмечается и специфическое своеобразие связной речи. Ее недостаточная сформированность часто проявляется как в детских диалогах, так и в монологах. Это подтверждают трудности программирования содержания развернутых высказываний и их языкового оформления. Характерными особенностями связной речи являются нарушение связности и последовательности рассказа, смысловые пропуски существенных элементов сюжетной линии, заметная фрагментарность изложения, нарушение временных и причинно-следственных связей в тексте. Указанные специфические особенности обусловлены низкой степенью самостоятельной речевой активности ребенка, с неумением выделить главные и второстепенные элементы его замысла и связей между ними, с невозможностью четкого построения целостной композиции текста. Одновременно с этими ошибками отмечается бедность и однообразие используемых языковых средств. Так, рассказывая о любимых игрушках или о событиях из собственной жизни, дети в основном используют короткие, малоинформативные фразы. При построении предложений они опускают или переставляют отдельные члены предложения, заменяют сложные предлоги простыми. Часто встречается неправильное оформление связей слов внутри фразы и нарушение межфразовых связей между предложениями. В самостоятельной речи типичными являются трудности в воспроизведении слов разной слоговой структуры и звуконаполняемости: персеверации («неневик» – снеговик, «хихиист» – хоккеист), антиципации

(«астобус» – автобус), добавление лишних звуков («мендведь» – медведь), усечение слогов («мисанел» – милиционер, «ваправот» – водопровод), перестановка слогов («вокрик» – коврик, «восолики» – волосики), добавление слогов или слогаобразующей гласной («корабыль» – корабль, «тырава» – трава). Звуковая сторона речи характеризуется неточностью артикуляции некоторых звуков, нечеткостью дифференциации их на слух. Недостаточность фонематического восприятия проявляется в том, что дети с трудом выделяют первый и последний согласный, гласный звук в середине и конце слова, не подбирают картинки, в названии которых есть заданный звук, не всегда могут правильно определить наличие и место звука в слове и т. п. Задания на самостоятельное придумывание слов на заданный звук не выполняют.

Характеристика детей с IV уровнем развития речи

Многолетний опыт обучения дошкольников с недоразвитием речи, изучение динамики их продвижения в речевом развитии позволили обосновать необходимость выделения нового, четвертого уровня развития речи (Т. Б. Филочева). К нему были отнесены дети с остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. Речь таких детей, на первый взгляд, производит вполне благополучное впечатление. Лишь детальное и углубленное обследование, выполнение специально подобранных заданий позволяет выявить остаточные проявления общего недоразвития речи. Затруднения в

воспроизведении слов сложного слогового состава и их звуконаполняемости является диагностическим критерием при обследовании речи дошкольников с IV уровнем развития речи. Под влиянием коррекционно-развивающего обучения это явление постепенно сглаживается, но всегда обнаруживается, как только у ребенка возникает необходимость усвоения новой лексики, сложной по звуко-слоговой структуре и морфологической организации (например: регулировщик, баскетболистка, велосипедистка, строительство и т. д.). Для детей данного уровня типичным является несколько вялая артикуляция звуков, недостаточная выразительность речи и нечеткая дикция. Все это оставляет впечатление общей «смазанности» речи. Незавершенность формирования звуко-слоговой структуры, смешение звуков, низкий уровень дифференцированного восприятия фонем являются важным показателем того, что процесс фонемообразования у этих детей еще не завершен. Наряду с недостатками фонетико-фонематического характера для этих детей характерны отдельные нарушения смысловой стороны речи. Так, при, казалось бы, достаточно разнообразном предметном словаре, дети могут неточно знать и понимать слова, редко встречающиеся в повседневной речевой практике: названия некоторых животных и птиц (павлин, пингвин, страус, кукушка), растений (малина, ежевика, кактус), профессий (пограничник, портниха, фотограф), частей тела человека и животных (веки, запястье, щиколотка, поясница; клыки, бивни, грива). В самостоятельных высказываниях могут смешиваться видовые и родовые понятия («креслы» – стулья,

кресло, диван, тахта). Дети склонны использовать стереотипные формулировки, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова: нырнул – «купался»; зашила, пришила – «шила»; треугольный – «острый», «угольный» и т.д. Характер лексических ошибок проявляется в замене слов, близких по ситуации (вместо «заяц шмыгнул в нору» – «заяц убежал в дыру», вместо «Петя заклеил конверт» – «Петя закрыл письмо»), в смешении признаков (высокая ель – «большая»; картонная коробка – «твердая»; смелый мальчик – «быстрый» и т. д.). Углубленное обследование позволяет четко выявить трудности передачи детьми системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Они плохо справляются с подбором синонимических и антонимических пар: хороший – добрый («хорошая»), азбука – букварь («буквы»), бег – ходьба («не бег»), жадность – щедрость («не жадность, добрый»), радость – грусть («не радость, злой») и т. п. Недоступными являются задания на подбор антонимов к словам с более абстрактным значением, таким, как: молодость, свет, горе и т. д. Недостаточность лексического строя языка проявляется и в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, эти дети по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких вариантов. К ним относятся случаи образования увеличительных и многих уменьшительно-ласкательных форм существительных (ручище – «рукина, рукакища»); наименований единичных предметов (волосинка – «волосики», бусинка – «буска»), относительных и

притяжательных прилагательных (смешной – «смехной», льняной – «линой»), сложных слов (листопад – «листяной», пчеловод – «пчелын»), а также некоторых форм приставочных глаголов (вместо присел – «насел», вместо подпрыгнул – «прыгнул»). Наряду с этими ошибками у детей наблюдаются существенные затруднения в понимании и объяснении значений этих и других производных наименований: кипяtilьник – «чай варит», танцовщик – «который тацует» и т. п. Отмеченное недоразвитие словообразовательных процессов препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии может оказать негативное воздействие на качество овладения русским языком в процессе школьного обучения. В большинстве случаев дети с IV уровнем развития речи неточно понимают и употребляют пословицы, слова и фразы с переносным значением. Так, выражение «широкая душа» трактуется как «очень толстый», а пословица «на чужой каравай рот не разевай» понимается буквально «не ешь хлеба». Наблюдаются ошибки в употреблении существительных родительного и винительного падежей множественного числа («В телевизере казали Черепашков нинзи»), некоторых сложных предлогов («вылез из шкафа» – вылез из-за шкафа, «встал кола стула» – встал около стула). Кроме этого, нередко отмечаются нарушения в согласовании порядковых числительных и прилагательных с существительными мужского и женского рода («в тетради пишу красным ручком и красным карандашом»), единственного и

множественного числа («я дома играю с компьютером, машинки, еще игры и солдатиком»). Особую сложность для детей с IV уровнем развития речи представляют конструкции предложений с разными придаточными. При их построении ребенок может пропустить или заменить союз («одела пальто, какая получше»). При обследовании связной речи выявляются затруднения в передаче логической последовательности, «застревание» на второстепенных деталях сюжета наряду с пропуском его главных событий, повтор отдельных эпизодов по нескольку раз и т. д. Рассказывая о событиях из своей жизни, составляя рассказ с элементами творчества, дети используют преимущественно короткие малоинформативные предложения. При этом ребенку сложно переключиться на изложение истории от третьего лица, включать в известный сюжет новые элементы, изменять концовку рассказа и т. д.

Приложение № 1

Картотека игр и упражнений для тренировки правильного диафрагмального дыхания

Игра «Мыльные пузыри»

Цель: формирование у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

Вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.



Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: формирование у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

А сейчас правильно подышим: правую руку положим на живот, а левую – на пояс.

Живот – это воздушный шарик. **Медленный вдох** – животик надувается, **выдох** – «ниточка у шарика плавно распускается».



Упражнение «Вертушка» (Мельница)

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Ход игры: Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки. Покажите, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Рекомендации: следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.



Упражнение «Поиграй животиком!»

Цель: развитие физиологического дыхания, длины вдоха равной по продолжительности длине выдоха.

Для игры понадобится любая игрушка-зверушка. Предложите ребенку лечь в кроватку или на ковер и положить руки себе на живот.

Покажите, как надо глубоко вдохнуть, – надуть животик, а затем через несколько секунд выдохнуть, – животик при этом опустится. Делать упражнение можно не более 5 раз подряд, чтобы не было большой нагрузки на диафрагму и брюшные мышцы. А чтобы малышу было интересно выполнять дыхательное упражнение, положите на животик ребенка небольшую игрушку. Когда малыш вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.



Упражнение «Весёлые пузыри» или «Буря в стакане»

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: В стакан, наполовину наполненный водой, опустить коктейльную трубочку и подуть в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

Если дуть слабо - получаются маленькие пузыри. А если подуть сильно, то получается целая буря.

Рекомендации: По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки. Не забывайте следить за безопасностью ребенка - не позволяйте пробовать и пить жидкость.



Упражнение «Надуй шарик»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Описание: Детям раздаются хорошо промытые надувные шары. Они должны их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.



Упражнение «Подуй на султанчик»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха.
Активизация мышц губ.

Описание: Предложить ребёнку подуть на султанчик (если подуть на султанчик, полоски начинают струиться, трепетать, что дает ребенку наглядное представление о силе выдыхаемой воздушной струи).



Упражнение «Карандаши-спортсмены»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Описание: Положить на столе два карандаша разного цвета. Обозначить линию старта, на которой находятся карандаши, и финиш, куда должны «прибежать» карандаши в процессе марафона. Дуть на карандаш по очереди с другим игроком, передвигать их по направлению к финишной линии.



Упражнение «Листопад»

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Описание: педагог выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

- Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер - разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер - подуем на листья! (Педагог вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу).

- Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко. Педагог и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

Рекомендации: следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.



Упражнение «Покорми животных»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: легкий пластмассовый шарик, образцы мордочек животных с прорезями, вместо рта.

Ход игры: Поставить на стол плоскостную мордочку животного, на расстоянии 30-40 см от ребёнка. Затем возьмите шарик и положите на стол перед ребёнком.

- Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился и попал в рот животному.

Рекомендации: Дуть нужно сильнее.

Упражнение «Танцующая матрешка»

Цель: формирование у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

До начала игры надо вырезать из бумаги фигурку матрешки, раскрасить ее и прикрепить игрушку на нитку.

Покажите ребенку, как можно дуть на матрешку, подвешенную на нитке. Матрешка начнет кружиться, как будто она танцует.

Затем поднесите бабочку к губам малыша и попросите его подуть самого, чтобы матрешка начала танцевать.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.



Упражнение «Музыкальный пузырёк»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: чистый стеклянный пузырёк.

Ход игры: Педагог показывает детям пузырёк и предлагает игру.

-Сейчас я вам покажу фокус! Вот такой музыкальный пузырёк - гудит как труба. (Педагог подносит пузырёк к губам, дует в горлышко, извлекая из него звук.) Затем предлагает одному из детей подуть в другой пузырёк.

Рекомендации: чтобы пузырёк загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь. Так как в игре необходимо использовать стеклянные пузырьки, в целях безопасности игра проводится индивидуально

Упражнение «Сдуй снежинку с рукавички»

Цель: выработка у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

Для игры понадобятся вырезанная из картона рукавичка и вырезанная из бумаги снежинка.

Покажите ребенку, как можно сдуть бумажную снежинку с рукавички.

Затем вновь положите снежинку на рукавичку, поднесите ее к губам малыша. Попросите ребенка подуть на снежинку.

Упражнение «Музыкальные птички»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: свистки – птички.

Ход игры: Педагог показывает детям птичек и предлагает игру.

Вот такие музыкальные птички – они красиво поют. (Педагог подносит свисток к губам, дует в горлышко, извлекая из него звук.) Давайте попробуем подуть, чтобы наши птички запели.

Рекомендации: обратить внимание, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.



Упражнение «Бабочка полетела»

Цель: выработка у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

Для игры надо вырезать бабочку из папиросной бумаги и прикрепить ее на нитку длиной 15–20 см.

Покажите ребенку, как можно дуть на бабочку, подвешенную на нитке

Затем поднесите бабочку к губам малыша и попросите его подуть.



Упражнение «Сдуй пушинку»

Цель: закрепление у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

Для игры потребуются легкое перышко, пушинка или кусочек ваты.

Покажите ребенку, как можно сдуть перышко с ладони.

Затем положите перышко на свою ладонь, поднесите ее к губам малыша и попросите его подуть на перышко.

В другой раз дайте задание ребенку сдуть с вашей ладони несколько пушинок или бумажек одним выдохом. Бумажки расположите так, чтобы они находились одна от другой на некотором расстоянии.



Упражнение «Карусель»

Цель: формирование у ребенка навыка глубокого вдоха и продолжительного, целенаправленного выдоха.

До игры изготовьте пособие «Карусель». Для этого надо вырезать из цветной бумаги 4 круга и согнуть их пополам. Вложите посередине пособия тонкую веревочку, а затем склейте круги.

Покажите ребенку, как надо взять игрушку за концы веревочки и подуть на нее. Под струей воздуха карусель начнет кружиться.

Затем дайте пособие малышу и попросите его подуть.

Упражнение «Загони мяч в ворота»

Цель: выработка у ребенка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, а также глазомера.

Для игры понадобятся воротники (их можно заменить двумя кубиками) и кусочек ваты или небольшой скомканный кусочек папиросной бумаги, играющие роль мяча.

Покажите малышу, как можно дуть на легкий «мячик», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Попросите ребенка самого загнать мяч в ворота.

Упражнение «Кораблик»

Цель: выработка у ребенка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, а также глазомера.

Для игры приготовьте бумажный кораблик, который поставьте на стол с гладкой поверхностью.

Покажите малышу, как надо дуть на бумажный кораблик, чтобы он «доплыл» до противоположного края стола.



Упражнение «Намотай клубочек»

Цель: развитие длительного речевого выдоха, закрепление правильной артикуляции гласных звуков.

Предложите малышу намотать звуковую ниточку, так чтобы получился клубок. Для этого покажите ребенку, как надо вращать руки одна вокруг другой перед грудью и в это время длительно пропевать гласный звук. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее, а значит, и клубок будет больше.

Упражнение «Звуковая ниточка»

Цель: развитие правильного речевого дыхания, уточнение артикуляции гласных звуков.

Покажите малышу, как надо соединить пальцы рук, собранные щепотью, перед грудью (как будто они держат за концы короткую ниточку). Затем вдохните и начните разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук (тяните длинную нить). Можно предложить сначала протянуть короткую ниточку (пропеть звук А в течение 1 секунды), лишь слегка разведя руки в стороны, а затем вытянуть длинную звуковую нить (пропеть звук А в течение нескольких секунд, разведя руки в стороны как можно шире).

В следующий раз предложите малышу пропеть другой гласный звук: У, О или И.

Упражнение «Звуковая зарядка-1» (с 2 лет)

Цель: формирование правильного речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе два гласных звука, закрепление правильной артикуляции гласных звуков.

Покажите малышу, как после короткого глубокого вдоха надо через стороны поднять руки вверх, пропевая звук А, а затем опустить руки вниз, пропевая на этот раз звук У.

Пусть малыш скопирует вслед за вами движения и услышанные звуки.

В следующий раз можно пропеть другую пару гласных звуков. Например: ИА, УА, ИО и т. п.

Приложение № 2

Занятие №1

Цель: отработать умение делать диафрагмальный вдох (надувать живот на вдохе).

Материалы: воздушный шарик.

Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой! А теперь попробуйте надуть животик больше, чем я успею надуть воздушный шарик.

Занятие №2

Цель: отработать умение диафрагмального выдоха.

Материалы: мыльные пузыри, трубочки для коктейлей, легкие перышки и бумажные игрушки, с выдувающимися язычками для отработки медленного свободного выдоха.

Возьмите трубочки и попробуйте медленно выдуть через них воздух. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же трубочкой и ещё раз

медленно-медленно выдуть воздух. Раздав малышам, перышки или бумажные язычки можно устроить соревнование, кто дольше сможет дуть на них, добиваясь отклонения перышка или разворачивания бумажного язычка. Обращаем особое внимание на движение брюшной стенки. Можно раздать мыльные пузыри: «Давайте устроим соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень большой, его нужно надуть очень медленно.»

Занятие №3

Цель: добиться правильного координированного диафрагмального дыхания.

Материалы: куклы бибабо.

Взрослый одевает на руки детям куклы бибабо: «Откиньтесь на спинки стульчиков, устройтесь поудобнее. Давайте попробуем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе они качнуться вверх, на выдохе –вниз. Так они быстро заснут».

Приложение № 3

Памятка «Для Вас, родители!»

Объясните ребенку, что дышать через рот вредно, и такая привычка может повредить его здоровью (нарушается его ритм, темп, ограничиваются движения мышц брюшного пресса и грудной клетки и легкие получают меньше кислорода).

Смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы, считается полноценным, здоровым и очень полезным для организма.

Как научить ребенка правильно дышать?

Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания.

Многие дети сопят, вместо того, чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, этого делать нельзя!

Затем дайте ребенку *подуть на одуванчик*. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом?

При выполнении упражнений
соблюдайте следующие требования:

- вдыхать воздух через нос, без напряжения, при этом животик увеличивается (надувается) в объеме. Для того, чтобы контролировать вдох ребенка на животик мама кладет руку или маленькую игрушку, ребенку при этом легче ощущать вдох;
- производим выдох через рот, медленно, спокойно, при этом живот постепенно втягивается;
- упражнения повторять не более 3—5 раз, поскольку излишние старания могут привести к головокружению;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2—3 сек.

Рекомендуемая литература

1. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека // Изд-во: Наука. – Ленингр.отр., Л., 1975. – 152 с.
2. Бреслав И.С. Паттерны дыхания: Физиология, экспериментальные состояния, патология // Л.: Наука, 1984. – 206 с.
3. Вовк О.Н. Адаптивная саморегуляция дыхания, артикуляции, голосообразования, речи, поведения и психоэмоционального состояния человека по кардиореспираторным параметрам // Учебно-методическое пособие для педагогов, логопедов, психологов, врачей, преподавателей по риторике (ораторскому искусству) и технике речи. – НПФ «АМАЛТЕЯ». САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2010.
4. Комфорт. Методическое пособие: диагностика и коррекция психофизиологического состояния – НПФ «АМАЛТЕЯ». САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2004.

