**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида детский сад №22 «Земляничка»**

**Мастер - класс для педагогов**

**«РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

**ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ»**



**Подготовила и провела:**

**Учитель-логопед Акинчиц О.А.**

**г.о. Мытищи, 2020 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. Пи 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 требованиям, 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

• С • » «L ••••••••••••••••••■ \*s\* • \*Ч • \*Ч ®\ \*s \*ч \*\ \*\ \*\ ®\ \*\ \*

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 сов 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 использование методики А.Н. Стрельниковой.

**ЭТАП I**

**ПОДГОТОВКА К РАЗВИТИЮ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ ПО ТРАДИИОННОЙ**

**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. СТРЕЛЬНИКОВОЙ.**

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 1евому 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, фислушиваться 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.

>

>s 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».

I

>ч Вырабатывается 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

I

' 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 слега приподнят, плечи Расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

I

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 сопровождались

Движениями плеч, а вдох был произвольным, не задерживался. Взрослый должен

Следить за состоянием детей, т.к. у некоторых из них могут наблюдаться признаки ипервентиляции. 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). ,**

I

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

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 непроизвольный выдох.**

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция: на первый шаг нюхаем воздух «нюх-нюх» - раз. Затем делаем три шага - д,ва. Шагать будем под мои хлопки.

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

1. 5 минут).

**На первый шаг выполняется поворот головы (то вправо, то влево) и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит непроизвольный 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 которы; фоисходит непроизвольный 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 юдьбы, 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 юдьбы, свободный выдох;

f

**На первый шаг подбородок поднимается вверх и выполняется пара «быстрых**

I

**здохов», далее голова возвращается в исходное положение и следует три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.**

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

I

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 непроизвольный 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 трь иага. 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 :ледуют 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;

1. й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;
2. й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;
3. 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 фиемов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательно

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

увеличивается до 10 раз. Желательно повторение упражнений в течение дня на анятиях, 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 ровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно дру

ДРУГУ-

**Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:** «В лесу стало холодно и надо

согреться. Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтоб 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 - нова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и пгдыхаем на счет три, четыре, пять.

**УПРАЖНЕНИЕ 2.**

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

*t*

\ Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подняты до ^ровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно др^

! ДРУГУ.

**» Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:** на счет раз - быстро обняли

*i*

\ 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, падони сжимают палочку.

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

i

Геперь 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.**