

РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

О.В. Демина

Детский сад № 213 ОАО “Российские железные дороги (РЖД)”, Слюдянский район,
Иркутская область, Россия

В этой статье описывается роль правильного дыхания в формировании речи ребенка дошкольного возраста. Приводятся практические советы и упражнения по формированию правильного вдоха и выдоха, связанные с умением управлять правой и левой стороной тела одновременно. Это позволяет усиливать развитие межполушарных связей головного мозга, а соответственно благоприятно отражается на формировании правильной речи детей. При проведении практических упражнений можно использовать разные формы игр.

Ключевые слова: правильное дыхание, варианты упражнений, совершенствование методик речи.

THE ROLE OF PROPER BREATHING IN THE CHILD'S SPEECH DEVELOPMENT

Demina O.V.

Kindergarten No. 213 of Russian Railways, Slyudyansky district, Irkutsk region, Russia

This article describes the role of proper breathing in the formation of speech of a child of preschool age. Practical tips and exercises for forming the correct inhalation and exhalation associated with the ability to control the right and left sides of the body at the same time are given. This allows you to enhance the development of interhemispheric connections of the brain, and therefore has a positive effect on the formation of correct speech in children. When conducting practical exercises, you can use different forms of games.

Keywords: proper breathing, exercise options, improving speech techniques.

*Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу.
Свами Вивекананда*

*Храни момент как сокровище, о сердце!
Всё наследие жизни - знай об этом - дыхание.
Хафизаи – Ширази*

*Дышать - огромное удовольствие.
Достаточно одного дыхания,
чтобы всегда быть счастливым,
наслаждаться жизнью.
Достаточно быть живым.
Если бы источник всех вещей не находился в этом дыхании,
не было бы ни человека, ни мира».
Фахруддин Ираки*

Как известно, дыхание – это жизненно необходимый процесс всего живого. Оно дается нам в виде безусловного рефлекса с самого начала жизни. Развить дыхание одновременно и легко, и трудно. Легко, потому что сейчас существует множество различных игрушек и игр, способствующих развитию.

Начиная с детского возраста, люди использовали либо мыльные пузыри или пускали парусник из щепки или бумаги, а также различные вертушки (ветряки), свистульки, дудки, задували ватные шарики в “ворота”. Все эти интересные и элементарные игры являются отличными упражнениями на развитие правильного дыхания, трудность которого заключается в том, что эти упражнения необходимо выполнять постоянно, практически ежедневно, уделяя не менее 5-10 минут времени и приучая к определенной дисциплине и терпению.

На сегодняшний день установлено, что дети, имеющие проблемы с носовым дыханием имеют и проблемы в речевом развитии [2].

К сожалению, человек не задумывается о том, что носовое дыхание нуждается в постоянном совершенствовании и развитии, принимая его как данность и мало обращая на него внимание.

Дыхание подразделяется на *носовое* и *ротовое*. Чаще всего используют первый вариант дыхания, а второе - во время разговора или в том случае, если есть проблемы с носовым дыханием иными словами как компенсаторную функцию при возникших проблемах с носовым дыханием.

Существует определенная классификация типов дыхания [3].

Грудное дыхание. При таком типе активно участвует в процессе лишь верхняя часть легких. Задействованы ребра или ключицы, вследствие чего грудной тип дыхания делят на *реберное* и *ключичное*. Это наиболее часто встречающийся, но далеко не самый оптимальный тип дыхания.

Реберное дыхание осуществляется при помощи межреберных мышц, которые позволяют грудной клетке расширяться до необходимого

объема. На выдохе внутренние межреберные мышцы сжимаются, и воздух выходит. Процесс происходит и благодаря тому, что ребра обладают подвижностью и способны смещаться. Такое дыхание обычно присуще женскому полу.

Ключичное дыхание распространено среди пожилых людей в связи с уменьшением работоспособности легких, а также встречается у детей дошкольного и младшего школьного возраста. На вдохе ключицы вместе с грудной клеткой приподнимаются, на выдохе – опускаются. Дыхание с помощью грудино-ключичных мышц очень поверхностное, больше рассчитанное на спокойные и размеренные циклы вдоха–выдоха.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание. Диафрагмальный тип дыхания считается более полноценным, чем грудной, вследствие лучшего снабжения кислородом. В процессе участвует большая часть объема легких. Способствует дыхательным движениям диафрагма, которая достаточно сильно сокращаться. Во время вдоха она опускается вниз, оказывая давление на брюшину. При выдохе, наоборот, поднимается вверх, расслабляя мышцы живота. Диафрагмальное дыхание распространено среди мужчин, спортсменов, певцов. Научиться брюшному дыханию несложно. Существует множество упражнений для развития необходимых навыков. Именно брюшное дыхание позволяет качественно снабдить организм необходимым кислородом за минимальное количество движений. Бывает, что за один цикл дыхания человек задействует и грудной, и брюшной отделы. Расширяются ребра, а вместе с тем работает и диафрагма. Это называют *смешанным (полным) дыханием*.

Цель – проанализировать некоторые упражнения, позволяющие помочь детям, у которых проблемы с носовым типом дыхания.

Методики. При разработке упражнений, связанных с носовым дыханием использованы работы следующих авторов: Л.И. Беяковой с соавторами [1], Т.А. Воробьева, П.А. Воробьева [2], М.Н. Щетинина [3] и др.

Обсуждение результатов. В процессе работы с детьми дошкольного возраста, имеющими проблемы с носовым дыханием и речью, использованы варианты упражнений, которые выполнялись с детьми на занятиях вместо обычных физической культуры или как их элементы.

1. Самое простое упражнение на выработку диафрагмального вдоха.

“Надуем шарик”. Представим, что в животе у нас спрятался воздушный шарик. Положите руки на живот и представьте, что шарик внутри. Необходимо его надуть. Выполняем следующее упражнение: вдыхаем воздух через нос и стараемся направить его в шарик, раздувая его, т.е. шарик растет. Необходимо помнить, что вдох обязательно должен быть через нос, а выдох через рот. Упражнение повторяем несколько раз. Если не получается с первого раза, нужно постоянно тренировать до получения положительного результата.

Эти упражнения направлены не только на развитие дыхания, но и на развитие межполушарных связей головного мозга, т.е. умение управлять правой и левой стороной тела одновременно.

Существуют различные вариации:

1. При вдохе можно положить руки на грудь крест-накрест (у правшей правая рука находится сверху, а у левшей - левая). Во время выдоха руки опускаются. Это упражнение повторяется несколько раз, при этом можно на входе осуществлять смену рук. В зависимости от уровня развития ребенка темп может быть медленный или ускоряется. Важным элементом является правильное дыхание: вдох выполняется через нос, а выдох через рот.

2. На вдохе дети поочередно касаются руками ушей или глаз (крест-накрест), при выдохе руки опускаются.

3. Добавляются следующие элементы: на вдохе ребенок поднимает вверх правую руку и левую ногу, а на выдохе одновременно опускает. Упражнение модифицируется несколько раз со сменой рук и ног.

4. Следующий этап – усложнение упражнения. При вдохе правую руку ребенок должен на голову, а левую на живот. На выдохе руки опускаются.

5. Один из сложных вариантов – ребенок должен все манипуляции сочетать с речью.

Лучше всего данное упражнение выполнять в виде игры.

1. При вдохе никакие звуки не произносятся, а при выдохе дети пробуют произнести звуки, предложенные учителем ([ш] или [с]). Используя известный для ребенка какой-то предмет (волшебная палочка), необходимо сосредоточить всех участников на конкретном задании, а именно, их превращения, например, в воздушные шарики. Дети делают глубокий вдох, широко разводя руки в стороны (показывают надутый шарик), а потом на выходе шарик начнет сдуваться. В это время дети длительно произносят звук [с] и начинают “сжиматься”, т.е. - шарик сдувается. Данное упражнение можно использовать и при автоматизации звуков.

2. На вдохе руки поднимаются вверх. На выдохе опускаются и произносится какая-то фраза, например: “Здравствуй, новый день...”.

3. Следующий элемент усложняется. На вдохе дети медленно складывают руки на груди, а на выдохе медленно их разводят в стороны и произносят фразу: “Я рада вас видеть”.

Заключение. Выполнение достаточно простых и несложных дыхательных в исполнении упражнений большое разнообразие. Их вариации необходимо вводит в постоянную практику. Это позволит приучить ребенка не только к правильному дыханию, но и будет способствовать благотворному влиянию на их здоровье, развитию и формированию речи и интеллекта.

Список литературы

1. *Белякова Л.И.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи (Логопедические технологии)/ *Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.* - М.: Книголюб, 2004. – 56 С.
2. *Воробьева Т.А.* Дыхание и речь/ *Т.А. Воробьева, П.А. Воробьева* – С-Пб.:Литера, 2014. – 112 С.
3. *Лобанова О.Г.* Правильное дыхание (Первая российская дыхательная практика) – М.: Мир, 2005. - 128 С.
4. *Щетинин М.Н.* Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой/ *М.Н. Щетинин* – М.: АСТ, 2019. – 352 С.

