**Консультация.**

**Тема: «Работа над речевым дыханием и гласными звуками».**

**Дата: ноябрь 2019 г.**

Внеречевое дыхание у слабослышащих детей почти не отличается от нормального, но речевое дыхание резко нарушено. Обычно глухие дети свободно выдыхают воздух из легких тотчас же после вдоха, как это бывает при обычном спокойном дыхании, поэтому выдох отличается слабостью и непродолжительностью. При напряженной артикуляции между вдохом и выдохом возникают частые перерывы, поэтому амплитуда и ритм дыхательных движений становятся неравномерными, не возникает согласованности в работе грудных и брюшных мышц. Формирование правильного речевого дыхания создает условия для нормального звукообразования, поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

С одной стороны, дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию газообмена в человеческом организме. Но, с другой стороны, дыхание процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи. Такое дыхание называется **речевым** (фонационным, или звуковым) дыханием, и оно требует специальной тренировки.

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 (так называемый речевой выдох).

Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. Дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

**Цель** работы по формированию речевого дыхания детей заключается в выработке длительного выдоха через рот и в тренировке умения экономно расходовать запас воздуха во время речи.

Перед началом работы по формированию речевого дыхания, нужно определить характер дыхания в покое: дышит ли ребёнок носом или ртом. Воспитание навыков правильного дыхания возможно только при сохранении хорошей осанки: прямое положение головы, слегка опущенные и развернутые плечи, прямая спина, подтянутый низ живота. В такой позе следует держаться свободно, без напряжения.

**Работа по формированию речевого дыхания включает в себя четыре этапа,**

**которые должны проходить в строгой последовательности.**

**1 ЭТАП. Постановка диафрагмально-реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.**

Цель данного этапа заключается в развитии ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.

При этом типе дыхания полностью расширяется грудная полость, максимально вентилируются все участки легких. Напряжение нижних межреберных мышц позволяет удерживать диафрагму в сокращенном состоянии, что ведет к спокойному, равномерному выдоху, незаметному для окружающих, что в свою очередь опосредованно снижает утечку воздуха через нос.

Традиционно для формирования дыхания используются комплексы физических упражнений:

**«Шарик».**

Ребенок находится в положении лежа на спине, мышцы полностью расслаблены. Рука ребенка лежит на верхней части живота в области диафрагмы. Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания на то, что при вдохе живот надувается, как шарик, а при выдохе сдувается. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

**«Задуй свечку».**

Ребенок держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Ребенку предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

**«Лопнуло колесо».**

Ребенок разводит руки перед собой, изображая колесо. На выдохе медленно произносится звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, ребенок делает непроизвольно вдох.

**« Накачай колесо».**

Ребенок сжимает перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с» или «ф-ф-ф». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**«Жук».**

Ребенок поднимает руки в стороны и отводит их назад, словно крылья. Выдыхая, произносится звук «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**«Гусь».**

Ребенок ставит руки на пояс. Медленно наклоняя туловище вперед, не опуская голову вниз, произносит протяжно “Г-а-а-а”. Принимая исходное положение, производится непроизвольный вдох.

В работе над постановкой диафрагмального дыхания также рекомендуется использовать парадоксальную гимнастику А.Н. Стрельниковой, отличительной особенностью которой является то, что вдох делается во время движения, сжимающего грудную клетку.

**Цель** данных упражнений – увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха.

Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Вдох должен быть максимально активен, выдох – пассивен. Ребенок делает шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох – свободно через рот.

Все упражнения ритмизованны. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3 – 5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5 – 6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый последующий день добавляется еще по одному

Весь комплекс состоит из 11упражнений.

**« Ладошки»**

И.п.: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

**« Поясок»**

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

**« Поклон»**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

**« Обними плечи»**

И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

**«Большой маятник»**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи, - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

**« Повороты головы»**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

**«Ушки»**

И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами, наклоны делать без перерыва.

**«Малый маятник»**

И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

**« Перекаты»**

И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

**« Танцевальные шаги»**

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота , слегка приседая на левой ноге, - вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

**2 ЭТАП. Дифференциация ротового и носового выдоха.**

С целью закрепления диафрагмального типа дыхания, а также с целью развития умения осуществлять короткий, легкий вдох и плавный, длительный выдох через рот, с детьми проводятся упражнения по дифференциации ротового и носового вдоха и выдоха. В результате выполнения упражнений слабослышащий ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Данные упражнения способствуют также тренировке ритма речевого дыхания, с обязательной паузой после вдоха:

«вдох и выдох через нос»

«вдох через нос, выдох через рот»

«вдох через рот, выдох через нос»

«вдох и выдох через рот»

**3 ЭТАП. Развитие фонационного выдоха**рекомендуется начинать с упражнений на формирование длительности и силы выдоха:

Работа на данном этапе тоже начинается в положении лежа на спине на фоне мышечного расслабления. Ладонь одной руки кладется на область диафрагмы. Обращается внимание на движения передней стенки живота при естественном вдохе и выдохе. При вдохе рука поднимается, при выдохе рука опускается. Затем повторить это упражнение в положении стоя перед зеркалом, чтобы понаблюдать за дыхательными движениями грудной клетки. Во время вдоха плечи не должны подниматься.

Для закрепления удлиненного произвольного выдоха (через рот) и умения регулировать его силу, необходимо максимально опираться на кинестетические и визуальные ощущения. Ребенок должен «видеть и слышать» свой выдох. С этой целью рекомендуется дутье через трубочку, соломинку, пипетку в воду, пенопластовые шарики, задувание свечки, сдувание со стола мелких пушинок и бумажек, дутье в дудочку, свисток. Можно надувать воздушные шарики.

Можно провести игры **«Чья снежинка дальше улетит», «Одуванчик», «Чей пароход дольше гудит».**

И. п. – сидя или стоя. Ладонь одной руки кладется на область диафрагмы. Ребенок вдыхает на счет 1-2-3; выдыхает на счет 4-5-6-7-8 до 15.

На выдохе длительно произносятся щелевые звуки «с», « ш», «ф» и др.

«Поющие звуки». Ребенок произносит постепенно удлиняющиеся цепочки гласных на одном выдохе под счет 4-5-6-7-8 до 15:ААА\_\_\_\_\_, ООО\_\_\_\_\_, УУУ\_\_\_\_\_, АААААООООО, АААААОООООУУУУУ

Ребенок произносит таблицу « И-Э-А-О-У-Ы-Е-Я-Ё-Ю» на одном выдохе перед зеркалом, сначала беззвучно, потом шепотом, затем вслух, но на силу голоса не нажимать.

**4 ЭТАП. Формирование речевого дыхания для организации плавной речи.**В процессе занятий дети обучаются на одном выдохе произносить сначала слоги, отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-, четырех слов, поговорки и скороговорки, стихотворения Хорошим материалом для работы над длительностью выдоха служат прямой и обратный счёт, перечисление дней недели, месяцев и т.п. Можно рекомендовать приём наращивания предложений.

В настоящее время существуют специализированные компьютерные программы, такие как «Игры для Тигры», «Живой звук», направленные на развитие речи, которые можно с успехом применять при обучении слабослышащих детей.

Сформированное речевое дыхание является базой для развития правильной речи, а так же предотвращает ряд отклонений в соматической сфере, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребенка.

**Рекомендуемая литература.**

1. 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, 2004.

2. Лавров Н. Н., Бубличенко М. М. Дыхание по Стрельниковой. – Изд. 10-е, - Ростов н/Д: «Феникс», 2005.