

Карло Наталья Викторовна

учитель – логопед

МБДОУ №211

г. Ростова-на-Дону

Формирование дыхания у детей с нарушением речи

У детей, страдающих речевыми расстройствами вследствие неврологических проблем, обычно дыхание бывает слабое, поверхностное, выдох и вдох небольшой амплитуды, выдох короткий. Слабость грудных, брюшных мышц и диафрагмы препятствует нормальной циркуляции воздуха в лёгких, верхние доли лёгкого практически не принимают участия в кислородном обмене. Это влечёт за собой хроническое кислородное голодание: мозг не получает достаточно кислорода для нормального функционирования, а если у ребёнка ещё и затруднено носовое дыхание, то проблема усугубляется. Отсюда и снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, слабость двигательных мышц, трудности в овладении новыми движениями. Проблемы с дыханием могут быть вторичными вследствие соматических заболеваний, либо травм, но они всё равно усугубляют имеющиеся речевые дефекты. Слабые мышцы грудной клетки не дают нужного потока воздуха для фонации звука, а слабые или наоборот, спастичные вследствие других нарушений мышцы речевого аппарата, не позволяют артикулировать звук правильно.

Недостаточный объём лёгких, неумение дышать носом являются причиной частых простудных заболеваний. В ситуации постоянной нехватки кислорода при естественной потребности детского организма обучаться и развиваться в играх и на занятиях, ребёнок испытывает стресс. Это проявляется либо в расторможенности, хаотичности поведения, либо он замыкается, как кажется взрослым, «ленится», уваливает от занятий.

Умение правильно дышать при различной физической нагрузке обеспечивает повышение работоспособности организма, улучшает обмен веществ, укрепляет здоровье и способствует развитию речи у детей.

Каждый логопед перед началом занятий проводит диагностику речи, и очень важно выяснить и проанализировать первопричины проблем с дыханием для разработки индивидуального плана коррекции.

В настоящее время в продаже имеются различные дыхательные тренажёры. Большинство из них требуют подготовки: направленного выдоха, умения дуть, не надувая щёки и др... Есть детский вариант тренажёра «Самоздрав», который не требует предварительных упражнений и обучения ребёнка, принцип его действия основан на физиологическом дыхании, но зажим, который необходимо надеть на нос ребёнку, вызывает у некоторых детей неприятные эмоции и ощущения. Так же во время использования тренажёра взрослый (родитель) должен находиться рядом, следить за состоянием, за временем.

Обучение детей с ТНР правильному дыханию необходимо. Это является весьма существенным не только с точки зрения улучшения их общего состояния здоровья, внимания, психического развития, но и для разрешения специальных коррекционных задач. Так, у ребенка, обученного глубокому ритмичному дыханию, происходит расслабление спастичных мышц гладкой мускулатуры, увеличивается амплитуда движения диафрагмы, нормализуется работа кишечника, увеличивается работоспособность, снижается уровень тревожности. Всё это является базой для успешного усвоения материала занятия.

При обучении ребенка дыханию важно правильно выбрать исходное положение, так как в зависимости от положения тела меняются условия для дыхания.

В положении лежа на спине несколько затруднен выдох и его нужно делать с некоторым усилием, сокращая мышцы брюшного пресса. В положении лежа на животе преобладает подвижность нижних ребер. При лежании на боку дыхательные движения с опорной стороны ограничены и свободны на противоположной, при этом выдох производится более свободно, чем вдох. В положении стоя жизненная емкость легких достигает максимальных величин. В положении сидя с расслабленными мышцами живота преобладает нижнее грудное дыхание, а брюшное затруднено. При сидении с выпрямленным туловищем преобладает верхнее грудное дыхание и т. д.

Эти особенности логопед должен знать, подбирая упражнения для решения конкретных задач.

Способ дыхания тесно связан с осанкой, так же как и осанка влияет на способ дыхания. Поэтому обучение нормальному дыханию надо сочетать с обучением правильному расположению всех частей тела в разнообразных исходных положениях.

Прежде чем подбирать специальные упражнения, надо проверить, как ребенок дышит и как он умеет управлять своим дыханием. Срезовые упражнения лучше проводить в игровой форме, описывая ситуацию в соответствии с интересами ребёнка, предлагать инструкцию, если понимание инструкции затруднено, то показ. Интенсивное дыхание может вызвать головокружение у ребёнка, поэтому за одно занятие предлагается 1 – 2 упражнения.

Рекомендуются упражнения под счет, с разной скоростью и длительностью вдоха и выдоха, производимые плавно, быстро, в различных сочетаниях. Например: 1) вдох быстрый, резкий на 1—2 счета; выдох медленный на 4 счета; 2) вдох медленный на 4 счета, выдох быстрый на 1—2

счета; 3) вдох спокойный на 2—4 счета; выдох тоже; 4) вдох с остановками 2—3 раза; выдох спокойный, медленный, без остановок и т. д.

Эти упражнения рекомендуется проводить в разных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, руки вдоль туловища или на опоре. В дальнейшем рекомендуется давать упражнения с соответствующими дыханию движениями рук, ног, головы, туловища; на сочетание вдоха и выдоха с определенными движениями, выполняемыми быстро, медленно, резко, плавно; с перемещениями каких-либо предметов — с броском мяча и т. п., а также в сочетании с ритмичными движениями рук и ног — при ходьбе на месте и пр.

Многие логопеды начинают работу над дыханием с разграничения носового и ротового дыхания. Некоторые пытаются поставить диафрагмальное дыхание лёжа, не учитывая, что пропустили в своей работе огромный и важный пласт: обучение ритмичному дыханию в статике и в движении. Конечно, ребёнку легче обучаться в движении. Но какие же выбрать движения, чтобы добиться гармоничного решения всех задач?

В этом поможет гимнастика Цигун. Упражнения Цигун активно используют в своей практике логопеды, физиотерапевты, реабилитологи. Цигун – это не просто физическая тренировка. Это комплексы простых, но удивительно действенных упражнений, позволяющих оздоровить всё тело, настроить и сбалансировать его, как хороший инструмент, обеспечивающий возможность оптимального развития ребёнка.

Дыхание плавно сочетается с простыми движениями, доступными детям даже 4 – 5 лет. Логопед может легко освоить упражнения гимнастики Цигун, используя видео уроки, книги, статьи. Если педагог заинтересован в овладении простым, но очень действенным методом нормализации дыхания и мышечного тонуса своих воспитанников, облегчении этапов вызывания, постановки и автоматизации звуков, улучшения качества голоса, внимания,

координации, то он найдёт возможность познакомиться с основными базовыми комплексами Цигун.

Какие особенности нужно учитывать, обучая дыханию детей дошкольного возраста?

Для визуализации выдоха рекомендую на начальных этапах предлагать делать его ртом, с призвуком «П» через неплотно сомкнутые губы. Вдох выполняется носом, это оговаривается заранее и при выполнении упражнения педагог напоминает: «Сомкните губы, вдох носом».

В гимнастике цигун все движения имеют красивые образные названия, от которых педагог может отталкиваться, составляя комплекс для дыхательной гимнастики. Это позволяет обыгрывать упражнения на занятиях с детьми.

Например, одно из упражнений базового комплекса «Расширение»: на вдохе руки, опущенные вдоль туловища, разводятся слегка в стороны, а на выдохе сближаются. В зависимости от темы комплекса это могут быть следующие образы: толстые и худые внуки, которые приехали к бабушке, ветерок может раздувать и сдувать футболку, могут надуваться и лопаться шарики, можно показать пушистых и гладких котят....

Упражнению «Гладить рыбу» может быть дано название «гладить траву», «Погладь собаку», «Тянем- потянем»... так как руки, согнутые в локтях вытягиваются вперёд на выдохе, а возвращаются к поясу на вдохе. Если упражнение выполняется с одним ребёнком или с небольшой подгруппой в кабинете, то можно положить перед каждым ребёнком на стол 6 -8 разноцветных лоскутов, лент, платочков и предлагать собирать их со стола по два на вдохе.

В комплексы я рекомендую включать по 2 упражнения на согласования дыхания с работой рук, ног, головы, плеч, прямых и косых мышц туловища, добавляя упражнения постепенно.

Упражнения на улице в тёплое время года выполняются в положении стоя и при ходьбе. В комплексы включаются и упражнения на равновесие:

- удержание равновесия на одной ноге,
- медленный отшаг в сторону,
- перенос веса с одной ноги на другую, если ноги стоят шире плеч,
- шаги с синхронной работой рук («Марионетки»).

Эти упражнения можно выполнять как без предмета, так и с мешочком для метания, удерживаемом на голове. В помещении на голову можно положить также лист бумаги, тетрадь, мягкую игрушку, пластмассовый кубик... При выполнении упражнений на равновесие педагог чаще всего не акцентирует внимание на дыхании, а имеет возможность понаблюдать за способом дыхания ребёнка, напоминает, что нужно дышать, не затаивать дыхание.

В помещении лучше, если дети будут заниматься без обуви на ковре или на полу. Использование маленьких гимнастических ковриков не удобно: они либо сминаются, либо закручиваются, отвлекают детей.

Комплексы Цигун в основном выполняются стоя, но, решая конкретные коррекционные задачи, у педагога может возникнуть необходимость положить ребёнка, чтобы исключить из движения те или иные группы мышц, либо сделать акцент на определённом способе дыхания.

Если комплекс выполняется в положении лёжа на спине или сидя, то лучше сначала включать в работу мелкие группы мышц, подготавливая дыхательную систему к нагрузке: кисти, предплечья, а затем уже поднятие,

отведение и приведение, подъём всей руки; стопа, голень, а затем вся нога. В положении сидя очень аккуратно нужно подбирать упражнения для косых мышц спины и мышц живота, помня о недостаточно развитом мышечном корсете детей, чтобы не допустить спастики диафрагмы и длительной икоты.

Одним из действенных и эффективных приёмов гимнастики цигун является прохлопывание и простукивание тела. У детей такие упражнения обычно вызывают восторг, особенно, когда сопровождаются произнесением звуков на выдохе.

Эти упражнения, проводимые на регулярной основе, включают физиологические механизмы дыхания. Это благоприятно сказывается и на общей работоспособности детей, и на их физическом состоянии. Изменяются свойства голоса: амплитуда, сила, полётность за счёт увеличения объёма лёгких, амплитуды движения диафрагмы, нормализации тонуса мышц груди и брюшного пресса. Удивительно, но эти простые движения укрепляют мышечный корсет позвоночника: дети удерживают спину, нормализуется положение головы и, как следствие, прикуса. Нарушенные звуки, если параллельно ведётся работа по развитию фонематического слуха, выполняется артикуляционная гимнастика, появляются в речи сами или требуют минимальной работы по автоматизации.

Для обучения правильному ритмичному дыханию на начальном этапе так же можно использовать дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, адаптированную для детей С.М. Томилиной. Короткий вдох обозначается показом носа, а выдох – разжиманием кистей. При автоматизации звуков и их дифференциации изменять положение или направление движения кистей рук в соответствии с артикулемой: С – нижнее положение языка, кисти рук направляются вниз, Ш – верхнее положение языка – кисти рук направляются вверх.

Постановка правильного дыхания, увеличение функционального объёма лёгких, разграничение типов дыхания очень важны для постановки и автоматизации звуков. Эти упражнения требуют регулярности занятий. Их необходимо включать в режим жизни логопедической группы на протяжении всего учебного года. На этапе обучения занятия с детьми проводит логопед, на этапе закрепления – воспитатели группы либо тьютор. Я провожу эти упражнения во время утренней гимнастики 2 раза в неделю, как часть логоритмического или логопедического подгруппового занятия. Так же после консультаций специалистов эти и подобные упражнения могут быть включены в физкультурные и музыкальные занятия.

Литература.

1. Логопедия. Под ред. Волковой Л.С. –М. Просвещение, 1989г.
2. Программа воспитания и обучения дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи. Под ред. проф. Лопатиной Л.В.
3. Стертая дизартрия у детей (учебное пособие) Архипова Е.Ф.М.: АСТ-Астрель, 2006.
4. . Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии (учебной пособие) Архипова Е.А М.: Астрель, (серия «Библиотека логопеда») 2008.
5. . Гимнастика Цигун. Лао Минь – М.: АСТ, 2024г.