**Постановка правильного дыхания при работе с детьми с нарушением слуха**

Важнейшие условия правильной речи — это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, то есть между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох — длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).

В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания (то есть синтагмы).

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

У заикающихся в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает для произнесения целой фразы, речь порой неожиданно прерывается, а в середине слова делается судорожный вдох. Часто заикающиеся вообще говорят на вдохе или на задержанном дыхании. Бывает «утечка воздуха» — речевой вдох делается носом, сразу же следует выдох, и речь становится «задавленной», так как используется только остаточный воздух. Наиболее частая ошибка — преимущественное использование во время речи верхнереберного или грудного дыхания, сопровождающегося сильным подъемом плечевого пояса, грудной клетки, напряжением шейной мускулатуры, в результате чего дыхание становится шумным и напряженным. Поэтому при устранении заикания возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание.

*Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки:*

- подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;

- слишком большой вдох;

- учащенность дыхания;

- укороченность выдоха;

- неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;

- неправильная осанка.

**Дыхательная гимнастика**

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция — это единые взаимообусловленные процессы, тренировка дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка длительного речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом — на словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и прозы.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

*Задачи гимнастики* — освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

Воспитание и развитие темпа и ритма дыхания реализуется через систему целенаправленных тренировок. Темп и ритм дыхания формируется в процессе упражнений (статических и динамических), которые выполняют сначала без речи, затем с вербальным сопровождением (при произнесении изолированных звуков, звукосочетаний, слов, фраз).

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

*При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:*

- не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;

- не заниматься после еды;

- занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;

- не переутомляться, при недомогании отложить занятия;

- дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

**Рекомендации:**

1. Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием, и оно не станет привычным.

2. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

3. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.

4. Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).

5. На одном выдохе произносить не больше 3—4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.

6. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

7. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.

8. Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

**Статические упражнения на речевое дыхание**

Правильное речевое дыхание, четкая артикуляция являются основой для формирования речевого выдоха и имеют принципиальное значение для организации плавной речи. Известно, что плавность речи обусловлена целостным непрерывным артикулированием логически и интонационно завершенного отрезка высказывания в процессе одного непрерывного выдоха.

Вначале проводятся дыхательные упражнения, направленные на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Некоторое время они проводятся без речи. Постепенно в эти упражнения включается речевой материал.

В процессе систематических ежедневных тренировок следует добиваться правильности, легкости, непринужденности их выполнения. Каждое упражнение повторять 3—5 раз.

Необходимо сочетать дыхательные упражнения с другими видами артикуляционной и релаксационной гимнастики, а также чередовать различные виды упражнений.

**Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха**

При выполнении упражнений для воспитания правильного выдоха целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

Рекомендации

1. Правильный выдох должен:

— происходить без толчков, ровной длительной струей;

— производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;

— сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

2. Упражнения следует выполнять в исходном положении лежа, сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения (подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т.д.) как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием.

Упражнение 1. Фиксированный выдох

После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2.

Проделать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить продолжительность выдоха на 10—12—15 и более секунд.

Упражнение 3.

Распределить продолжительность фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно произносить таблицу гласных: и, э, а, о, у, ы или какой-либо текст (пословицу, скороговорку, стихи).

Упражнение 4. Форсированный выдох

Вдохнуть носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»).

Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 5.

Проделать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не добирать воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Повторить упражнение.

Упражнение 6. Теплый выдох

Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Проделать упражнение 5—6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Упражнение 7. Свисток

Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать. Выдыхать экономно.

После того как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.

**Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом**

Упражнение 1.

Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков с-с-с, х-х-х, ф-ф-ф, ш-ш-ш. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обратить на ровность звучания.

Упражнение 2.

Проделать предыдущее упражнение, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая или уменьшая отверстие между губами), тем самым регулируя интенсивность выдоха. Постепенно переходить от очень тихого к громкому звучанию. Необходимо сохранять плавность выдоха.

Упражнение 3.

Проделать упражнение 1, мысленно (затем вслух) произнося основную табличку гласных: и, э, а, о, у, ы. Делать это не торопясь, распределить произнесение этих шести гласных на всю длину выдоха.

Упражнение 4.

Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук м, негромко, на удобной для вас высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плавным, звук не «качался» (не изменялся ни по высоте, ни по силе). При этом исключить мышечное напряжение в области плеч, шеи, гортани, глотки, языка и нижней челюсти. Ощущение легкости, свободы, приятности и «удобности» звучания — один из основных показателей правильности выполнения упражнения.

Проделать подобное упражнение со звуками н, л, р, з, ж, в. Необходимо протянуть произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания.

То же самое делать, чередуя на выдохе звуки с-з, ш-ж, ф-в.

Упражнение 5.

Вдохнув ртом и носом, на выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличить количество слогов на выдохе.

Образец:

а) фаф

фаф фоф

фаф фоф фуф

фаф фоф фуф фыф

фаф фоф фуф фыф фиф

фаф фоф фуф фыф фиф феф

Варианты сочетаний: фас, фаш, фах, саф, шах, шас, хах, рам, рур, мом, лам и т.д.;

б) полунапевно произносить на выдохе:

ммаммоммуммэммиммымм

ннанноннуннэнниннынн

ллаллоллуллэллиллылл

лляллеллюллеллилль

ммнаммноммнуммнэммнуммниммны

в) разговорно произносить на выдохе:

мму! ммо! мма!

ммэ! мми! ммы!

Упражнение 6.

Положите ладони на область диафрагмы (для контроля за движениями мышц брюшного пресса), вдохнув носом, на выдохе произносите текст, имитируя смех:

ХА-ХА-ХА

ХИ-ХИ-ХИ

ХО-ХО-ХО

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали —

ха-ха-ха

хо-хо-хо

хи-хи-хи

хэ-хэ-хэ...

Рекомендации:

- звуки следует произносить легко, свободно, естественно, без напряжения.

- предлагаемые упражнения рекомендуется делать с разными согласными.

- при отработке слоговых последовательностей вначале следует все слоги произносить равноударно, а затем последовательно перемещать ударения с первого слога на второй, третий и т. д.

Например:

ММАммоммуммэммиммымм

ммаММОммуммэммиммымм

ммаммоММУммэммиммымм

Упражнения для формирования навыков носового дыхания

**Одним из важных компонентов речевой гимнастики являются специальные упражнения для воспитания привычки дышать через нос.**

Упражнение 1.

Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами — вдох; похлопывать средними пальцами по ноздрям — выдох.

Упражнение 2.

Широко открыть рот и подышать носом.

Упражнение 3.

Закрыть одну ноздрю средним пальцем — вдох, выдох. Упражнение выполнять, чередуя левую и правую ноздрю.

Упражнение 4.

Закрыть одну ноздрю средним пальцем — вдох; выдох через другую ноздрю (ноздри чередовать).

Упражнение 5.

Вдох носом, выдох через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 6.

Вдох широко открытым ртом, выдох — носом: через две ноздри; через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 7.

Вдох между сомкнутыми губами, выдох — как в упражнении 6.

Упражнение 8.

Вдох носом, удлиненный выдох носом с усилением в конце (как в упражнении 6).

Упражнение 9.

Вдох носом, выдох через нос толчками: через две ноздри; через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 10.

Вдох носом: через две ноздри; через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать), выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах — «греем руки»).

Упражнение 11.

Вдох так же, как в упражнении 10, выдох через неплотно сомкнутые губы:

а) плавно;

б) толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки: (ф! ф! в! в! ф! ф!);

в) с усилением в конце.

Щеки не надувать.

Упражнение 12.

Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом (как дышит собака).

Упражнение 13.

Широко открыть рот и глубоко вдохнуть (зевание), выдох длительный, можно сочетать со звуком: а-а-а-а.

Упражнение 14.

Вдох через нос, выдох через углы рта, через правый угол рта, через левый:

а) плавно;

б) прерывисто.

Упражнение 15.

Вдох через нос, выдох — высунуть широкий язык, обнять верхнюю губу, подуть на нос («сдуть ватку с носа»):

а) плавно;

б) прерывисто.

Упражнение 16.

Вдохнуть через нос и рот одновременно; постепенно, толчкообразно выдохнуть через рот.

**Дыхательные упражнения с движениями**

Делать все эти упражнения можно в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, прохаживаясь по комнате, а также выполняя несложные движения.

К ним относятся: различные движения рук (поднимание их вверх, закладывание на затылок или за спину, разведение прямых рук в стороны и т.д.), полуприседания, полупоклоны в сочетании с различным положением рук, а также всевозможные движения ног или корпуса, способствующие укреплению дыхательного аппарата, организации правильного вдоха и выдоха, развитию силы и подвижности дыхательной мускулатуры.

Упражнение 1.

Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произносить: с-с-с.

Упражнение 2.

Сделать вдох носом, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот произносить: ф-ф-ф-у-у-у.

Упражнение 3.

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. При этом ладонью левой руки скользить вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить: ш-ш-ш.

Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

Упражнение 4.

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить: ха-хо-ху.

Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой достать ступню правой ноги. На выдохе произносить: фа-фо-фу.

Упражнение 5.

Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать 3 пружинящих наклона корпуса влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую — на пояс, левую — над головой) и повторить движение в правую сторону.

Упражнение 6.

Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося пффф.

Выполнить это упражнение, покачивая головой из стороны в сторону, вперед-назад.

Упражнение 7. Насос

Упражнение выполнять стоя. Ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на нее, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук с (ш, ф). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху: с-с-с-с-с-с.

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнение 8. Лыжник

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающегося палками. Это упражнение выполнять более интенсивно, чем «насос». Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху: су-со-са-сэ-си-сы.

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнение 9. Китайский болванчик

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе четко произнести: ба-бо-бэ.

Принять исходное положение, вдохнуть, медленно наклонить голову, соприкоснувшись подбородком с грудью, на выдохе произнести: на-но-нэ.

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову влево, на выдохе произнести: ма-мо-мэ.

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову вправо, на выдохе произнести: ка-ко-кэ.

Упражнения для удлинения продолжительности фонационного (речевого) выдоха

К освоению этих упражнений следует перейти на более поздних этапах занятий.

*Рекомендации:*

- при выполнении упражнений следует обращать внимание на ровное распределение выдоха на протяжении всего высказывания.

- необходимо придерживаться умеренного темпа речи с четким договариванием слова в полном его объеме.

Упражнение 1.

Обучитесь умению делать добор дыхания (неполный вдох). Добор воздуха важно производить быстро и незаметно, он ощущается лишь говорящим.

Произнесите небольшие речевые отрезки на выдохе:

На дворе трава (добор), на траве дрова (добор), раз дрова (добор), два дрова (добор), три дрова (добор) — не вместит дров двор (добор), дрова выдворить.

Черемуха душистая (добор).

С весною расцвела (добор).

И ветки золотистые (добор).

Что кудри завила.

(С. Есенин)

В дальнейшем произносите возрастающее количество слов на одном выдохе.

Упражнение 2. Трубач

Глубоко вдохнуть и прижать к губам воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе:

Закаляйся! Если хочешь быть здоров,

Постарайся обойтись без докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Упражнение 3.

Произносить скороговорку-считалку «Тридцать три Егорки» в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на 3—4 слова:

Как на горке, на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки:

(сделать вдох и продолжить)

Раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и т.д.

Для упражнений используйте долгоговорку:

Шли семеро стариков,

Говорили старики про горох,

Первый говорит: «Горох хорош!»

Второй говорит: «Горох хорош!»

Третий говорит: «Горох хорош!» и т.д.

Упражнение 4.

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д.

Числовые последовательности тщательно проговаривать, следить за равномерностью и длительностью выдоха. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев.

*Рекомендации:*

- после освоения этих упражнений следует перейти к чтению стихотворений. Во время чтения сначала произносите на выдохе две строки текста, затем четыре (и более) с четким и выразительным проговариванием.

- в дальнейшем произносите возрастающее количество строк стихотворения на одном выдохе.