

**Четвериков Дмитрий Сергеевич**

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

**Житенева Ирина Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Научный руководитель

**Томилина Наталья Александровна**

директор

МБОУ «СОШ №32»

преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ**

***Аннотация:** в статье отражена проблема речевого дыхания у детей младшего школьного возраста. Описываются способы коррекции речевого дыхания с помощью дыхательных упражнений. Они в свою очередь направлены на развитие глубокого вдоха и длительного, плавного выдоха, которые приводят к правильной фразовой речи.*

***Ключевые слова:** дыхательные упражнения, коррекция, нарушение речевого дыхания, логопедия, развитие речевого дыхания.*

В современном мире все больше внимания уделяется здоровью, физическому развитию и образу жизни детей. Одним из ключевых аспектов здоровья является правильное дыхание. Несмотря на свою естественность, дыхание может быть неправильным или ограниченным у детей младшего школьного воз-

раста. Важно понимать, что недостаточное развитие и коррекция дыхания могут привести к ряду проблем со здоровьем и повлиять на общую физическую активность и эмоциональное благополучие ребенка.

Способность полноценно и свободно дышать играет важную роль в физическом развитии ребенка. Неправильное или ограниченное дыхание может привести к таким последствиям, как ослабление мышц грудной клетки, недостаток кислорода для всех органов и тканей, снижение выносливости. Кроме того, неконтролируемое дыхание может вызывать стресс, тревожность и затруднять концентрацию во время учебы. Поэтому важно обратить внимание на развитие и коррекцию дыхания у детей младшего школьного возраста, чтобы обеспечить им оптимальные условия для полноценного физического и эмоционального развития. В данной статье мы рассмотрим основные причины и методы исправления неправильного дыхания у младших школьников.

Развитие и коррекция дыхания у детей младшего школьного возраста является важной задачей, которая оказывает положительное влияние на их здоровье и развитие. Дыхательные упражнения способствуют улучшению функциональных возможностей легких, повышению физической выносливости и снижению риска простудных заболеваний.

Коррекция неправильного дыхания особенно актуальна для детей с нарушениями речевого развития. Логопедия играет важную роль в этом процессе, помогая детям осознать свои ошибки и научиться правильно дышать при произнесении звуков и слов.

Развитие речевого дыхания также имеет большое значение для формирования четкой и понятной речи. Дети, которые не контролируют свое дыхание при говорении, могут испытывать трудности с артикуляцией и интонацией. Правильное использование дыхания помогает им стать более уверенными в общении и успешными в учебе.

Для достижения этих целей можно проводить специальные дыхательные упражнения, которые направлены на развитие и коррекцию дыхания у детей.

Например, игры с пузырями или массаж грудной клетки помогают улучшить вентиляцию легких и научиться правильно дышать.

Речевое и обычное физиологическое дыхание отличаются друг от друга. Физиологическое дыхание – это ритмически чередующиеся вдохи и выдохи, примерно равные по длительности, то вдох при речевом дыхании на порядок короче выдоха. Во время произношения речи выдох происходит главным образом через рот, он немного замедлен, на порядок дольше, чем вдох (при обычном дыхании вдох и выдох совершаются только через нос) [1, с. 6].

Речевое развитие вырабатывает специфические «речевые» механизмы дыхания и, как следствие, специфические «речевые» движения диафрагмы. Во время произношения устной речи диафрагма постоянно совершает тонко дифференцированные движения вдоха и выдоха, притом колебательные движения происходят в процессе общего непрекращающегося выдоха. Здесь заключен парадокс речевого дыхания, который описал в своих трудах Н.И. Жинкин [4, с. 10].

Важным аспектом развития и коррекции дыхания у детей младшего школьного возраста являются специальные дыхательные упражнения. Эти упражнения помогают регулировать глубину и ритм дыхания, а также совершенствуют функции легких.

Нарушение речевого дыхания может быть связано с неправильным использованием дыхательной системы. Также оно может быть вызвано различными факторами, такими как плохая осанка, астма, аллергии или стресс. Важно отметить, что неправильное дыхание может не только привести к физическим проблемам, но и сказаться на речевом развитии ребенка.

Одной из техник коррекции дыхания является использование методов логопедии. Нарушение речевого дыхания часто становится одной из причин задержки в речевом развитии у детей младшего школьного возраста. Логопедические занятия направлены на развитие речевого дыхания и улучшение артикуляции звуков. Они помогают ребенку улучшить свою речь и повысить общую коммуникативность.

Эффективными упражнениями для коррекции дыхания у детей младшего школьного возраста являются «Шумный выдох» и «Носовое дыхание». В рамках первой техники, ребенок должен выпускать воздух через раскрытые губы с шумом, что способствует активации мышц области лица и шеи. Вторая техника заключается в осознанном носовом вдохе и выдохе, что помогает очистить дыхательные пути и укрепить носовое дыхание. Эти упражнения помогут ребенку осознать свое дыхание и научиться правильно его контролировать. Они также помогут улучшить работу легких и сердца, повысить выносливость организма и снять напряжение.

Логопедия предлагает различные методики и игры для развития речевого дыхания у детей. Ролевые игры, например, позволяют ребенку использовать свой голос и контролировать свое дыхание во время имитации различных персонажей. Это способствует активизации работы легких и мышц гортани, а также тренирует правильное направление потока воздуха при произнесении слов.

Для более целенаправленного развития речевого дыхания можно использовать специальные упражнения. Например, «Подушка» – это игра, в которой ребенок должен подуть на надутую подушку и контролировать силу выдоха. Это помогает улучшить дыхательную механику и развить силу мышц, ответственных за произношение звуков.

В настоящее время в практику логопедов все чаще стали входить уникальные методы дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева, К.П. Бутейко.

Как пример рассмотрим дыхательную гимнастику по методу А.Н. Стрельниковой, которая была предложена в 1974 году («гимнастика вдоха»). Основные ее правила:

- думать только о вдохе носом. Он должен быть шумным, резким и коротким (напоминает хлопок в ладоши);
- выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательнее через рот. Шумного выдоха не должно быть;
- вдох делается одновременно с движениями;

- все вдохи-движения надо делать в темпе – ритме строевого шага;
- счёт делается только на 8 («восьмёрка»). Считать следует мысленно, не вслух;
- гимнастические упражнения делаются стоя, сидя, лёжа;
- на один урок должно уходить не более 30 минут. Соблюдать интервалы отдыха. Гимнастику рекомендуется делать два раза в день (утром и вечером) до еды, либо через час – полтора после. Гимнастикой могут заниматься дети, начиная с 3–4 лет [5, с. 25].

Важно понимать, что развитие речевого дыхания требует систематической работы и постепенного увеличения сложности упражнений.

Таким образом, интеграция данных методик в учебный процесс позволяет проводить систематическую работу по развитию и коррекции дыхания у детей младшего школьного возраста. Упражнения направлены на тренировку глубокого носового и брюшного дыхания, что способствует улучшению качества голосового аппарата и правильной артикуляции звуков.

Важно отметить, что интеграция методик дыхательной гимнастики в учебный процесс требует комплексного подхода.

### *Список литературы*

1. Белякова Л.И. Развитие речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи: метод. пособие / Л.И. Белякова. – М.: Книголюб, 2005. – 55 с.
2. Воробьева Т.А. Дыхание и речь. Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения / Т.А. Воробьева, П.А. Воробьева. – СПб.: Литера, 2014. – 112 с.
3. Поваляева М.А. Настольная книга логопеда. Полный справочник / М.А. Поваляева. – М.: АСТ; Астрель; Полиграфиздат, 2010. – 608 с.
4. Жинкин К.И. Психологические основы развития речи / К.И. Жинкин. – М., 1966. – 146 с.
5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2007. – 234 с.