**Воспитание навыков правильного вдоха и выдоха при развитии речевого дыхания у глухих школьников**

**Учитель индивидуальных занятий по РСВ и ФП**

**ГКОУ СО «Нижнетагильская школа – интернат»**

 Усвоение длительного, экономного выдоха, характерного для нормальной речи, представляет для глухого ребёнка определённые трудности, что связано не только с тем, что он ещё плохо управляет работой дыхательных мышц, но и с тем, что он неплотно смыкает голосовые связки при фонации, образует недостаточно узкие щели или чрезмерно напряжённые смычки речевыми органами при артикуляции. Всё это приводит к нарушению нормального расходования воздуха во время речи. Если предложить глухим детям возможно дольше тянуть отдельные звуки (гласные, сонорные, фрикативные согласные) или произносить возможно большее число слогов на одном выдохе, то выясняется, что при выполнении такого задания они испытывают затруднения. Данный факт обусловлен несовершенной работой голосового и артикуляционного аппарата глухого. В результате происходит утечка и перерасход воздуха.

В зависимости от того, какая группа мышц преобладает в акте дыхания во время речи, определяют тот или иной тип дыхания. В настоящее время принято различать **два типа дыхания**: грудное и брюшное.

При грудном дыхании движения совершаются в верхнем и среднем отделе грудной клетки. Вдох напряжённый, поднимаются плечи, участие диафрагмы в процессе дыхания слабое, нагрузка во время вдыхания ведёт к перебору воздуха, а при выдыхании – к недостаточной активизации мышц брюшного пресса и быстрому утомлению голоса.

При брюшном дыхании дыхательные движения совершаются в нижнем отделе грудной клетки, при этом активно опускается диафрагма во время вдоха. Положительная сторона этого вида дыхания в том, что во время вдоха заполняется нижняя, более обширная часть лёгких. Отрицательная сторона – ограниченность выдоха, его нединамичность и затруднение пользования им во время движения. Пассивность средних и верхних отделов грудной клетки сказывается на качественной стороне звука в сторону его ухудшения. При полном смешанно – диафрагматическом дыхании грудная клетка расширяется в продольном, поперечном и передне – заднем направлениях. При грудном дыхании речевой голос имеет резко крикливый характер. При брюшном дыхании голос глуховатый, низкий «далёкий».

Во время воспитания навыков правильного дыхания следует сразу обучать полному смешанно – диафрагматическому дыханию. Большое значение при выработке навыков правильного дыхания имеет вдох через нос. При вдохе через рот звук приобретает гнусавый характер, произношение сонорных согласных «М», «Н», «Л», «Р» нарушается.

Выдох характеризуется медленным выдыханием. Диафрагмма – главная мышца вдоха. Мышцы брюшного пресса – главные мышцы выдоха.

**Упражнения по воспитанию навыков носового дыхания**

**Цель упражнений** – выработка правильной рефлекторности носового дыхания, способствование профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, подготовка речеголосового аппарата к ощущению правильного резонирования

1.Поглаживая нос от кончика вверх средними пальцами, делайте вдох, похлопывая этими же пальцами по ноздрям, - выдох. Повторите 5 раз.

2.Раздвиньте ноздри – вдох, расслабьте ноздри – выдох.

3.Широко откройте рот и подышите носом.

4.То же самое – с круговыми движениями головы.

5.То же самое – с наклоном туловища вниз.

6.То же самое – во время ходьбы.

7.То же самое – во время бега.

8.То же самое – скрестив руки на затылке.

9.То же самое – скрестив руки на пояснице.

10.Закройте пальцем одну ноздрю, выдохните и вдохните другой. Затем подышите через другую ноздрю. Повторите 5 раз.

11.Закройте ноздри пальцами и посчитайте до десяти, откройте ноздри, повторите вслух счёт. Повторить 5 раз

**Упражнения по воспитанию навыков правильного вдоха**

**Цель упражнений** – выработка правильной рефлекторности речевого вдоха с активизацией мышц брюшного пресса. (Выполняются упражнения стоя, сидя, лёжа и во время ходьбы и бега).

1.Руки на поясе, полунаклон вперёд – короткий вдох, возвращение в исходное положение – выдох. Выдох через небольшое отверстие в сомкнутых губах. Повторить 5 раз.

2.Руки на поясе, откинуть корпус назад – короткий вдох, возвращение в исходное положение – выдох. Повторить 5 раз.

3.Руки на поясе, наклон вправо – короткий вдох. Возвращение в исходное положение – выдох. И наклон влево – вдох, возвращаясь в исходное положение, - выдох. Повторить 5 раз. На выдохе медленно тянуть сочетания звуков ГМММММ…ГМММММ

4.Руки сплести на пояснице, полунаклон вперёд – короткий вдох, возвращаясь в исходное положение, - выдох. Повторить 5 раз. На выдохепротянуть сочетания звуков ДМММММ…ДМММММ…

5.Руки сплести на пояснице, откинуть корпус назад – вдох, возвращаясь в исходное положение, - выдох. Повторить 5 раз. На выдохе тянуть сочетания звуков ЗМММММ… ЗМММММ…

**Упражнения по воспитанию навыков правильного выдоха**

**Цель упражнений** – выработка правильной рефлекторности речевого выдоха с активизацией мышц брюшного пресса.

Упражнения выполняются в статическом положении – стоя, сидя и во время движения (ходьбы и бега)

1.Стоя. Сделать медленный выдох между сомкнутыми губами, то есть выдох с сопротивлением. Внимание фиксируется на тонкой струе воздуха, вытекаемой между маленьким губным отверстием.

2.То же самое – сидя.

3.То же самое - во время ходьбы на месте.

4. То же самое - с наклоном головы вперёд и назад.

5.То же самое - с медленным кружением головы («сонная голова).

6.То же самое – во время бега на месте.

7.Произвести фиксированный выдох и выполнить движения, которые помогают правильному использованию дыхания: косьба, работа с рубанком, подметание метлой и т.п.

Все упражнения на воспитание навыков правильного выдыхания следует выполнять по 5 – 6 раз каждое. Вдох производить всегда носом. После каждого выдоха соблюдать небольшую паузу – «пауза отдыха».

