**Роль дыхательных упражнений в коррекции заикания у детей**

Автор: учитель – логопед МБОУ «ОСОШ №2»

п. Октябрьский Архангельской области

Петровская Анна Яковлевна

**Заикание -** это тяжелое речевое нарушение, которое проявляется в повторении, удлинении или блокировке звуков, слогов и слов. У детей оно часто связано с недостаточной координацией дыхания и артикуляции, а также с повышенной тревожностью и сниженным уровнем контроля над речевой моторикой. Одним из эффективных методов коррекции заикания являются дыхательные упражнения.

**Причины эффективности дыхательных упражнений**

1. Регуляция дыхания и произносительной стороны речи

Речь напрямую связана с дыхательным процессом. При заикании наблюдается нарушение синхронизации дыхания и речи: дети либо слишком быстро выдыхают воздух, либо, наоборот, задерживают дыхание. Специальные дыхательные упражнения помогают наладить естественный ритм вдоха и выдоха, создать плавный выдох при произнесении звуков, что снижает напряжение и способствует более свободной речи.

2. Снижение мышечного напряжения

Мышцы дыхательной системы, а также голосовые связки и артикуляторы у детей с заиканием часто находятся в состоянии повышенного тонуса. Упражнения на глубокое, спокойное дыхание способствуют расслаблению этих мышц, что снижает проявления дисфункции голосового аппарата.

3. Уменьшение тревожности и повышение уверенности

Заикание усугубляется психологическим фактором - страхом говорить. Дыхательные техники способствуют активации парасимпатической нервной системы, что помогает снять стресс и создать более спокойное состояние перед речевым актом.

**Основные виды дыхательных упражнений для детей с заиканием**

- Диафрагмальное дыхание. Глубокий вдох через нос с расширением живота и медленный выдох через рот. Помогает развить контроль над дыханием.

- Упражнения на продленное выдыхание. Например, медленное выдыхание через губы, имитирующие свист или шипение. Способствует плавности речи.

- Чередование вдоха и выдоха с речевыми упражнениями. Произнесение слов и фраз при контролируемом выдохе.

**Комплекс дыхательных упражнений для детей с заиканием**

Этот комплекс помогает наладить правильное дыхание, снизить мышечное напряжение и развить самоконтроль над речью.

1. Диафрагмальное дыхание

- Положить одну руку на живот, другую на грудь.

- Медленно вдохнуть носом, стараясь, чтобы поднималась только рука на животе (живот «надутый шарик»), грудь остаётся неподвижной.

- Медленно выдохнуть через рот, живот опускается.

- Повторить 5 - 7 раз.

Польза: развивает глубину дыхания и укрепляет диафрагму.

2. Медленный выдох через губы

- Сделать глубокий вдох носом.

- Медленно выдыхать через сомкнутые губы, как будто дует «воздушный поцелуй» или шипит змейка: «шшшш».

- Длительность выдоха должна быть больше времени вдоха (примерно 4 - 6 секунд).

- Повторить 5 - 6 раз.

Польза: способствует плавности и контролю речи.

3. Дыхание, сопровождаемое речью

- Вдыхать носом медленно.

- Во время выдоха произносить простой слог или слово плавно и спокойно, при этом выдыхать равномерно.

- Начать со слогов («ма», «ба», «па»), постепенно усложняя (слова, словосочетания, небольшие предложения).

- Повторить 5 - 7 раз.

Польза: учит контролировать дыхание во время речевой активности.

4. Чередование вдоха и выдоха

- Вдох: медленно считать про себя до 4.

- Задержать дыхание на 2 секунды.

- Медленный выдох - считать про себя до 6–8.

- Повторить 5 раз.

Польза: повышает контроль над дыханием и уменьшает тревожность.

5. «Надуть шарик»

- Медленно вдохнуть носом.

- Медленно с усилием выдыхать в воображаемый или настоящий шарик, следя за непрерывностью дыхания.

- Повторить 5 раз.

Польза: укрепляет дыхательные мышцы и развивает плавность выдоха.

**Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений**

- Заниматься необходимо регулярно по 10 - 15 минут в спокойной обстановке.

- Обязательно нужно сочетать дыхательные упражнения с другими формами логопедического воздействия и психологической поддержкой.

- При первых занятиях обязательно использовать поддержку взрослого.

Этот комплекс дыхательных упражнений, в совокупности с другими формами логопедической и психологической помощи, помогает улучшить координацию дыхания и речи, снизить напряжение и постепенно преодолеть заикание у детей.

**Научные данные и практика**

Исследования показывают, что регулярные дыхательные упражнения в рамках логопедической коррекции значительно улучшают речевую плавность у детей легкой и средней степенью заикания. Кроме того, комплексный подход, включающий дыхательные практики, артикуляционную гимнастику и психологическую поддержку, повышает эффективность лечения.

**Вывод**

Дыхательные упражнения – важный и проверенный компонент коррекции заикания у детей. Они помогают нормализовать механизм дыхательного акта, снизить мышечное напряжение и тревожность, создавая условия для более свободной и уверенной речи. Эффективная коррекция заикания требует регулярности занятий и комплексного подхода под руководством специалиста.