

УДК 615.825:612,21]:376-056.264-053.2

DOI 10.32626/2413-2578.2022-19.135-146

А. І. Кравченко

kravcenkoanatolij960@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9523-7435>

І. В. Кравченко

iruna.kravchenko@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0001-9240-5993>

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЇКАЮТЬСЯ

Відомості про автора: **Кравченко Анатолій**, професор кафедри логопедії Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна. Коло наукових інтересів: проблема впливу нетрадиційних засобів на корекцію мовленнєвих порушень. E-mail: kravcenkoanatolij960@gmail.com. **Кравченко Ірина**, старший викладач кафедри логопедії Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна. Коло наукових інтересів: проблема впливу ігрової, зображувальної діяльності та логоритміки на розвиток мовлення осіб із порушеннями мовлення. E-mail: iruna.kravchenko@ukr.net

Contact: **Kravchenko Anatolij**, Professor of the Department of Speech Therapy, Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy, Ukraine. Research interests: the problem of the non-traditional means influence on the speech disorders correction. E-mail: kravcenkoanatolij960@gmail.com . **Kravchenko Iryna**, lecturer at Logopedical department Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine. Circle of scientific interests: the problem of the influence of gaming, figurative activit, logorhythmics on the development of speech for children with speech disorders. Email: iruna.kravchenko@ukr.net

Кравченко А.І., Кравченко І.В. Використання дихальної гімнастики для дітей, які заїкаються. Висвітлено особливості подолання заїкання з позиції комплексного підходу, де одним із засобів виступає дихальна гімнастика. Описано дихальну гімнастику, яка забезпечує правильне мовленнєве дихання, подані вправи для набуття

навичок правильного повного вдиху і видиху, фіксованого видиху зі звуком, наголошено на застосуванні дихальних імітаційних вправ для дітей із заїканням, дихальні вправи з елементами фонаційної гімнастики та ігровий дихальний метод у корекції заїкання.

Акцентовано увагу фізичним вправам, що сприяють розвитку м'язової системи та вихованню узгоджених рухів, покращенню роботи легень, серця, обміну речовин, створенню гарного настрою у дітей та стимуляції їх до певної діяльності.

Проведено корекційну роботу щодо удосконалення дихальної гімнастики у дітей, які заїкаються, з'ясовано, що дихальні вправи, як важлива складова комплексної системи подолання заїкання, спрямовані на збереження та покращення здоров'я дітей, підвищення рівня фізичної підготовки та працездатності, що сприяє формуванню та нормалізації мовлення, виробленню позитивних особистісних якостей у дітей означеної категорії. Відзначено, що оволодіння комплексом дихальної гімнастики необхідно здійснювати поступово. Наголошено, що виконання дихальних вправ з форсуванням дітей, які заїкаються, можуть призвести до неприємних суб'єктивних відчуттів. Досліджено, що дихальні гімнастичні вправи потрібно застосовувати в усі періоди корекційного впливу.

Ключові слова: заїкання, корекція, мовленнєве дихання, дихальна гімнастика.

Kravchenko A.I., Kravchenko I.V. Breathing gymnastics use for stuttering children. The overcoming stuttering peculiarities from the integrated approach standpoint, where one of the means is breathing gymnastics, are highlighted in the article. Breathing gymnastics that provide correct speech breathing, exercises acquiring the correct full inhalation and exhalation skills, fixed exhalation with sound, emphasis on the breathing simulation gymnastics use for children with stuttering, breathing gymnastics with elements of phonation gymnastics and playful breathing are described. Emphasis is placed on physical exercises that promote the muscular system development and the coordinated movements education, improving lung function, heart rate, metabolism, create a good mood in children and stimulate them to certain activities.

Corrective work has been carried out to improve respiratory gymnastics in children who stutter, it was found that breathing exercises, as an important component of a comprehensive system to overcome stuttering, aimed at maintaining and improving children's health, improving physical fitness and efficiency, which promotes the formation and normalization of

speech, the development of positive personal qualities in children of this category.

It is noted that mastering the complex of respiratory gymnastics should be done gradually. It is emphasized that performing breathing exercises with forcing stuttering children can lead to unpleasant subjective feelings. It is investigated that respiratory gymnastic exercises should be used in all periods of corrective action.

Key words: stuttering, correction, speech breathing, breathing gymnastics.

Постановка проблеми. Заїкання розглядається як симптом загального невротичного розладу, захворювання організму в цілому.

Заїкання обмежує соціальні можливості людини, що проявляється в моторній емоційно-вольовій сферах, помітно позначається на формуванні особистості людини та її характері. Заїкання як хвороба викликає різноманітні функціональні розлади рухової сфери, загальну та мовленнєву моторику, фізичний розвиток та фізичну підготовленість. На сьогодні немає єдиного методу подолання цього порушення. Логопедичний вплив спрямований на механічне тренування дітей, вироблення плавної, уповільненої вимови. Тому більшість дослідників підходять до проблеми подолання заїкання з позиції комплексного підходу, де одним із засобів виступає дихальна гімнастика як один із видів статико-динамічної гімнастики. Найважливішими умовами правильного мовлення є плавний тривалий видих, чітка і ненапружена артикуляція.

Мовленнєве дихання відрізняється від звичайного фізіологічного. Мовленнєве дихання – це керований процес. Кількість повітря, що видихається, і сила видиху залежать від мети й умов спілкування.

Встановлено, що найбільш правильним, зручним для мовлення є діафрагмально-реберний тип дихання, коли вдих і видих відбуваються за участю діафрагми і міжреберних м'язів. Активна нижня, найбільш об'ємна частина легенів. Верхні відділи грудної клітки, а також плечі залишаються практично нерухомими.

Контролювати правильне мовленнєве дихання допоможе власна долоня, якщо її покласти на область діафрагми, тобто між грудною кліткою і животом. Під час вдиху стінка живота піднімається, нижня частина грудної клітки розширюється. При видиху м'язи живота і грудної клітки скорочуються. Вдих при мовленні короткий, легкий,

видих тривалий, плавний (у співвідношенні 1:10; 1:15).

У процесі мовлення істотно збільшується функціональне значення фази видиху. Перед початком мовлення зазвичай робиться швидкий і більш глибокий, ніж у стані спокою, вдих. Мовленнєвий вдих здійснюється через рот і ніс, а в процесі мовленнєвого видиху потік повітря йде тільки через рот. Велике значення для озвучування висловлювання має раціональний спосіб витрачання повітряного струменя. Час видиху подовжується настільки, наскільки необхідне звучання голосу при безперервному проголошенні інтонаційно-логічно завершеного відрізка висловлювання (тобто синтагми).

Правильне мовленнєве дихання, чітка ненапружена артикуляція є основою для звучання голосу, натомість неправильне дихання призводить до його форсування і нестійкості.

У осіб із заїканням під час емоційного збудження мовленнєве дихання і чіткість мовлення зазвичай порушуються. Дихання стає поверхневим, аритмічним. Об'єм повітря, що видихається, настільки зменшується, що його не вистачає для вимовляння цілої фрази, мовлення часом несподівано переривається, а посеред слова робиться судомний вдих. Часто заїкуваті взагалі говорять на вдиху або на затриманому диханні. Трапляється «витікання повітря» – мовленнєвий вдих робиться носом, відразу ж слідує видих, і мовлення стає «стисненим», оскільки використовується лише залишкове повітря. Найбільш розповсюджена помилка – переважне використання під час мовлення верхньо-реберного або грудного дихання, що супроводжується сильним підніманням плечового пояса, грудної клітки, напруженням шийної мускулатури, внаслідок чого дихання стає шумним і напруженим. Тому при усуненні заїкання виникає необхідність спеціально організувати і розвивати мовленнєве дихання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. М.П. Тяпугін вважає за доцільне поєднувати ритмічні вправи з голосним, гучним вимовлянням слів під музичний супровід з метою вироблення мовленнєвих рухів та їх узгодження з моторикою тіла.

Як відзначають деякі автори [2; 3], цінними засобами подолання заїкання є працетерапія, заняття фізичною культурою і спортом, які виховують відчуття впевненості в собі, спритність і чіткість у моторних проявах. С. С. Ляпідевський і В. І. Селіверстов обстоюють необхідність комплексу заходів, спрямованих на оздоровлення заїкуватих дітей і стимулювання їх нервової системи, з корегування загальної та мовленнєвої моторики, а також виховання повноцінної

особистості. Автори приділяють велику увагу фізичним вправам, які сприяють розвитку м'язової системи та вихованню узгоджених рухів, що підсилюють роботу легень, серця, покращують обмін речовин. Фізичні вправи, як підкреслюють. С. С. Ляпідевський і В. І. Селіверстов, створюють у дітей чудовий настрій, сприяють загальній дисциплінованості зібраності, стимулюють до діяльності.

Для корекції заїкання велике значення має логопедична ритміка, засновниками якої є В.О. Гринер та Ю.А. Флоренська. Вони довели, що логопедична ритміка сприяє нормалізації кіркових мовленнєвих механізмів. Ефективність занять із логопедичної ритміки підтвердив І.В. Данилов.

Про позитивну роль фізичних вправ у комплексному подоланні заїкання свідчать дані С. О. Крон. Автор комплектувала групи залежно від переважання судом у артикуляційному або респіраторному апаратах. Методика занять вимагала регулювання дихання, усунення супутніх рухів, поєднання ритмічних рухів тіла з мовленням і справляла психотерапевтичний вплив. Підбір вправ та їх виконання залежали від стану процесів збудження й гальмування. За умови переважання збудження вправи виконувалися плавно, з невеликим навантаженням [4]. Використовувалися гімнастичні вправи й ігри, ритмічні рухи з вимовлянням слів на видиху. У подальшому фізичні, емоційні та мовленнєві навантаження зростали. Діти виконували рухи в поєднанні з римованим мовленням, замість учителя віддавали команди. Якщо переважали процеси гальмування, значне місце відводилось вправам, що спонукали до активної діяльності. Темп виконання вправ поступово ставав більш високим, але навантаження давалось невелике, щоб хворі не втомились [1].

Значне місце відводилось й дихальним вправам, зокрема особлива увага приділялась виробленню діафрагмального дихання.

А.І. Поварова зазначає, що дихальна гімнастика забезпечує: правильне мовленнєве дихання у дошкільнят, які потребують логопедичної допомоги, правильне засвоєння звуків, зміну сили їх звучання, правильне дотримання паузи, збереження плавності мовлення, зміну гучності, використання мовленнєвої мелодики [5].

Мета статті – висвітлити особливості використання дихальної гімнастики для дітей, які заїкаються.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами були розроблені рекомендації щодо виконання дихальної гімнастики:

1. Техніку дихальних вправ слід опановувати в положенні лежачи,

сидячи на стільці, стоячи, в русі. Починати займатися діафрагмальним диханням треба лежачи на спині - це найбільш зручне положення. Після достатньої практики протягом кількох днів лежачи необхідно продовжити тренування сидячи або стоячи. Тренуватися треба доти, доки не буде повного контролю за диханням і воно не стане звичним.

2. Вдихати повітря через рот і ніс, видихати - через рот. Вдих від видиху не можна відокремлювати паузою, вдих відразу переходить у видих.

3. Вдихати безшумно. Під час вдиху не набирати занадто багато повітря, вдихнути треба стільки, щоб можна було ще добрати повітря, або не видихати все повітря повністю, а зберегти невеликий запас у легенях. Видих повинен бути природним, економним, невимушеним.

4. Видихуване повітря витратити в основному на голосні звуки (в першу чергу на ударні).

5. На одному видиху вимовляти не більш 3-4 слів. Слова вимовляти суцільно, не відокремлюючи одне від іншого.

6. У довгих реченнях між смисловими відрізками робити зупинку для добору повітря та продовжувати фразу після вдиху.

7. Стежити за тим, щоб під час вправ не було напруження м'язів шиї, рук, грудей; щоб плечі і ключиці не піднімалися під час вдиху, а на видиху не опускались.

8. Необхідно дихати вільно, уникаючи судомності та поштовхів під час дихання.

Пропонуємо наступні вправи:

Вправи для набуття навичок правильного повного вдиху

Вправа 1. Лягти на спину, покласти долоню однієї руки на груди, а долоню іншої руки на ділянку живота між пупом і нижньою межею грудної клітки. Зробивши попередньо глибокий видих, плавно і повільно вдихнути носом так, щоб верхня передня стінка живота випнула вперед, піднімаючи руки. Грудна клітка, контрольована іншою рукою, при цьому повинна залишатися в спокої. Видихати плавно, через рот і якомога повніше. При цьому живіт опускається і наприкінці видиху втягується. Виконати 3 - 5 таких ритмічних дихальних актів. Згодом необхідно виконувати вправу сидячи і стоячи.

Вправа 2. «Повний вдих». Цю вправу теж спочатку краще робити в положенні лежачи на спині, а потім сидячи і стоячи.

Після «попереднього видиху» плавно вдихнути носом, підняти прямі руки вперед і розвести їх угору і в сторони. Завдяки цим рухам рук одночасно зі скороченням діафрагми і випинанням верхньої

передньої стінки живота грудна клітка піднімається і розширюється у своєму нижньому та середньому відділах. Відбудеться повний вдих.

Покласти долоні на передньобічні нижні краї грудної клітки і видихнути, намагаючись якомога довше тримати нижню частину грудної клітини в розширеному стані вдиху. Тривалість видиху в процесі тренування необхідно поступово збільшувати. Повторити вправу 3-6 разів.

Вправа 3. Вправу слід виконувати у вихідному положенні лежачи 5-6 разів поспіль.

Для виконання вправи використовувати мішечок із піском вагою максимум півтора-два кг і розміром 50 x 20 см. Мішечок покласти на живіт (ділянка правого і лівого підребер'я).

Глибоко вдихнути носом і розвести руки, як в попередній вправі. Рухом передньої стінки живота необхідно підняти мішечок із піском якомога вище, на повільному видиху опустити.

Вправи для набуття навичок правильного видиху

Під час виконання вправ для розвитку правильного видиху доцільно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Правильний видих повинен:

- відбуватися без поштовхів, рівним тривалим струменем;*
- вироблятися однаково легко в різних положеннях тіла;*
- поєднуватися з роботою артикуляційного і голосового апарату.*

2. Вправи радимо виконувати у вихідному положенні лежачи, сидячи і стоячи, а також роблячи одночасно різноманітні рухи (підйом рук угору або їх розведення, напівприсідання з прямою спиною, нахили корпусу і т. д.) як під час вдиху, так і під час видиху, координуючи ці рухи з диханням.

Вправа 1. «Фіксований видих». Після спокійного вдиху зробити плавний видих через рот, періодично злегка збільшуючи і зменшуючи отвір між губами, регулюючи тим самим інтенсивність видиху. Щоки не роздимати, слідкувати за правильною поставою і вільним станом м'язів плечового пояса, шиї, обличчя .

Вправа 2. Виконати вправу «фіксований видих» з уявною лічбою. Розподілити довжину видиху на 10-12-15 і більше секунд.

Вправа 3. Розподілити довжину фіксованого видиху до 15 секунд. Подумки рахувати до 10 або до 12, потім закінчити лічбу вголос.

Довжину видиху в процесі тренування необхідно постійно збільшувати. Замість лічби можна подумки вимовляти таблицю голосних: і, е

, а, о, у, и або який-небудь текст (прислів'я, скоромовку, вірш).

Вправа 4. «Форсований видих». Вдихнувши носом, швидко, різко видихнути через рот (подумки вимовляти звукосполучення «ху»).

Звернути увагу на те, щоб під час видиху передня стінка живота швидко піднімалася за всередину і вгору, як це відбувається при кашлевому поштовху. Повторити 7-10 разів.

Вдих корисно поєднувати з напівприсіданням або з напівнахилом, розводячи руки в сторони, піднімаючи їх вгору, кладучи долоні на потилицю і утримуючи спину прямою, а також ходячи по кімнаті, швидко піднімаючи під час вдиху коліно зігнутої ноги до рівня пояса.

Виконати вправи на «теплому видиху» рахуючи подумки .

Після опанування всіма вправами, можна починати виконувати спеціальні дихальні вправи, спрямовані на тренування вже безпосередньо в процесі фонації.

Вправи для набуття навички фіксованого видиху зі звуком

Вправа 1. Виконати вправу «фіксований видих», поєднуючи її з вимовлянням звуків с-с-с, х-х-х, ф-ф-ф, ш-ш-ш. Необхідно тянути звук якомога довше, контролюючи тривалість видиху секундоміром. Особливу увагу звернути на рівність звучання.

Вправа 2. Виконати попередню вправу, злегка збільшуючи або зменшуючи отвір між губами, тим самим регулюючи інтенсивність видиху. Поступово переходити від дуже тихого до гучного звучання. Необхідно зберігати плавність видиху.

Вправа 3. Виконати вправу 1, подумки (потім голос) вимовляючи основну таблицю голосних: і, е, а, о, у, и. Робити це не поспішаючи, розподілити вимовляння цих шести голосних на всю довжину видиху.

Вправа 4. Вдихнувши носом, на видиху протяжно вимовляти звук м, неголосно, на зручній висоті голосу. Слідкувати за тим, щоб видих був плавний.

Дихальні імітаційні вправи для дітей із заїканням

Під фонетичною ритмікою розуміється система спеціально спрямованих вправ, в яких різні рухи поєднуються з проголошенням певного мовленнєвого матеріалу (звуків, складів, слів, фраз). Метою даних вправ є розвиток і зміцнення апарату зовнішнього дихання у осіб із заїканням. При цьому необхідно починати з дихальних вправ (тренування діафрагмального дихання), потім переходити до фонаційних (вимовляння звуків, складів, слів, фраз, на видиху);

можливе поєднання рухів з різним ритмом, темпом мовлення, голосом та інтонацією.

Вправа 1. «Сурмач». Сидячи на стільці, кисті рук стиснуті в трубочку, підняті вгору. Повільний видих із гучним вимовлянням звуку «п-ф-ф-ф!». Повторити 4 -5 разів.

Вправа 2. «Каша кипить». Сидячи на лаві, одна рука лежить на животі, інша на грудях. Випинаючи живіт і набираючи повітря в груди, вдихнути, опускаючи груди (видихаючи повітря) і втягуючи живіт, - видихнути. При видиху звучить гучне «ш-ш-ш-ш». Повторити 4-5 разів.

Вправа 3. «На перекладині». Стоячи, ноги разом, гімнастичну палицю тримати обома руками перед собою. Підняти палицю вгору, звестися на носки - вдих, опустити назад на лопатки - довгий видих із вимовлянням звуку «ф-ф-ф-ф» Повторити 3-4 рази.

Вправа 4. Рубання дров. В. п. - стоячи, ноги розставлені. Підняти руки вгору (пальці переплетені) - вдих, нахилитися вперед («удар сокирою») до повного видиху. На видиху протяжно вимовляти «у-х-х-х». Повторити з невеликими інтервалами 4-5 разів

Вправа 5. «Летять м'ячі». Стоячи, руки з м'ячем підняті вгору, кинути м'яч від грудей уперед, вимовити на видиху довге «у-х-х-х-х». Повторити 5-6 разів.

Вправа 6. «Маятник». Стоячи, ноги розставлені на ширину плечей, палицю тримати за спиною на рівні нижніх кутів лопаток, нахилити тулуб праворуч і ліворуч. Під час нахилів - видих із вимовою звукосполучення «т-у-у-х-х-х» Повторити 3-4 нахили в кожний бік.

Дихальні вправи з елементами фонаційної гімнастики

1. Вимовити звук [м], який ніби розриває зімкнені губи голосним звуком [а]. Нижня щелепа природно опускається. Звук повинен бути досить тривалим; треба стежити за тим, щоб при розкриванні губ не з'явилася гугнявість, спричинена тим, що піднебінна завіска не піднімається і не закриває прохід до носової порожнини. Поєднання звуків [ма] вимовити в різних висотах.

2. На одному видиху вивести поєднання звуку [м] з трьома голосними – [а], [о], [у] та [і], [е], [и]. Намагатися всі звуки вимовляти на одній висоті. Слідкувати за відсутністю напруження і точною артикуляцією всіх звуків.

3. Завдання вправи - домогтися правильного відтворення звуку з різною інтонацією. На одній висоті потрібно намагатися вимовити поєднання звуку [м] з трьома будь-якими голосними, потім новий вдих - і нове поєднання.

Послідовність вправи:

а) вдих носом;

б) на одному вдиху - МА, МО, МУ або НУ, НО, НУ;

в) вдих носом;

г) на одному видиху - МІ, МЕ, МИ або НІ, НЕ, НІ.

Виконати вправу в різних висотах .

4. Вимовляти на одному видиху наступні приголосні: [ж-ж-ж-з-з-з-нь-нь-нь].

5. На звуці [у] відтворити гудок трьох теплоходів: великого, середнього і маленького. Послідовність гудків довільна.

Ігровий дихальний метод у корекції заїкання

Серед різноманітних вправ та ігор, доступних дітям дошкільного віку, треба добирати найбільш емоційні, які сприяють постановці правильного дихання, подовженню видиху.

Прикладом таких вправ може бути гра з пір'їнками (діти дмухають знизу на маленькі пір'їнки, змушуючи їх літати; видування повітря через скляні трубочки в посудину з водою і надування мильних бульбашок та ін.

1. Стоячи, ноги разом. Руки підняти вгору, долонями всередину, ногу відставити назад, на носок. Добре прогнутися. Руки повільно опускати вниз. Повернутися у вихідне положення. На видиху голосно вимовити «у-х-х-х» Повторити 4-5 разів.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, згинати по черзі ноги в колінних суглобах, підтягувати їх руками до грудей. При згинанні робити тривалий видих, вимовляючи « ф-ф-ф-ф» Повторити 6-8 разів.

3. Сидячи на лаві, ноги витягнуті вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Відхилитися назад - вдих, потім повільно нахилитися вперед до повного видиху, вимовляючи «п-ф-ф-ф-ф». Руками діставати до носків. Повторити 5-6 разів.

4. Стоячи, ноги ширше плечей. Узяти м'яч до рук, підняти його вгору над головою - вдих, нахилитися вперед, опустити мяч на підлогу і з силою прокотити його по підлозі, стоячи навпроти партнера-видих. На видиху голосно вимовляти звук «у-х-х-х-х». Повторити 5-6 разів.

Заключні дихальні вправи

Вправа 1. Стати прямо. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Видихнути і, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити глибокий вдих носом так, щоб виникло приємне, легке відчуття вдиху без напруження. Видихати слід через рот. Потім зробити природну в циклі дихання паузу, знову вдихнути і потім видихнути. Вправу

потрібно виконати три рази без перерви. Під час виконання даної вправи потрібно уважно стежити за тим, щоб діафрагма рухалася, і а плечі залишалися нерухожими.

Вправа 2. А) Стати парами: одна дитина дихає діафрагмою, друга - кладе руки їй на плечі та груди і перевіряє дихання.

Б) Стати прямо. Кисті рук лежать на нижніх ребрах грудної клітки - великий палець попереду, чотири пальці - на спині. Видихнути (взагалі всі дихальні вправи потрібно починати з видиху), потім вдихнути носом, видихнути через рот. Повторити вправу три рази.

Вправа 3. Повільний вдих через ніс і повільний видих через вузький отвір, утворений губами, на свічку (вона може бути й уявною), яка стоїть недалеко від вас. Її полум'я має плавно відхилитися по ходу течії повітряного струменя (від людини). Потім знову зробити повільний вдих і повільно дути на свічку, яка стоїть далі, ніж у першому випадку. Знову повільний вдих і повільний видих на свічку, що стоїть уже на більш далекій відстані. Вперед рухати голову не можна..

Вправа 4. Робити швидкий вдих носом, потім паузу і швидкий видих на свічку, що стоїть близько, щоб загасити її. Відсунути свічку і, роблячи швидкий вдих, також загасити її. Розмістити свічку ще далі, зробити вдих і знову загасити свічку. М'язи живота працюють з високою активністю.

Вправа 5. Зробити швидкий вдих і на одному видиху вимовляти кілька разів поспіль звук [р]. Грудна клітка не стискається, повинні добре працювати губи. Потім, також швидко вдихнувши, на одному видиху вимовляти стільки разів, на скільки вистачить дихання, групу приголосних: [п-т-к].

Вправа 6. Розслаблення та повна релаксація організму.

Висновки. Таким чином, використання дихальної гімнастики для дітей, які заїкаються є важливою складовою комплексного підходу до подолання заїкання у дітей. Дихальну гімнастику треба виконувати регулярно, поступово збільшуючи кількість і складність виконуваних дихальних вправ. При виконанні вправ важливо постійно стежити за самопочуттям дітей. Усе вищезазначене свідчить про те, що комплексне використання засобів у поєднанні з дихальною гімнастикою та логопедичною роботою, спрямоване на ефективну корекцію функцій мовлення.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у приєднанні до

дихальних вправ акупресури, як природнього засобу впливу на дитячий організм.

Бібліографія

1. Гегелия Н. А. Родителям о заикании детей и подростков / Н. А. Гегелия // Дефектология. 2000. №5. С. 66-71.; **2. Кондратенко В. О.** Заїкання: феноменологія та основні напрями реабілітації / В. О. Кондратенко, В. М. Ломоносов. КИЇВ. Знання. 2006. 70 с.; **3. Кравченко А. І.** Корекція заїкання засобами комплексної фізичної реабілітації / А.І. Кравченко. Суми. СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2013. 176 с.; **4. Леонова С. В.** Психолого-педагогическое обследование заикающихся детей С. В. Леонова // Логопед. 2004. №5. С. 30-31.; **5. Мастюкова Е. М.** Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст): Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Москва. ВЛАДОС 1997. 304 с.

References

1. Gegelia, N.A. (2000). Rодitelyam о zаikаnii detej i podrostkov. *Defektologiya* [То parents about children and teenagers' stuttering. *Defectology*]. 5. P. 66–71.; **2. Kondratenko, V.O.,** Lomonosov, V.M. (2006). *Zaikannia: fenomenolohiia ta osnovni napriamy rehabilitatsii: posib. dlia vyshch. navch. zakl* [Stuttering: phenomenology and main directions of rehabilitation: manual for higher educational institutions]. K.: Znannya. 70 p.; **3. Kravchenko, A.I.** (2013). *Korektsiia zaikannia zasobamy kompleksnoi fizychnoi rehabilitatsii : navch.-metod posibnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl.* [Correction of stuttering by means of complex physical rehabilitation: teaching method manual for students. higher educational institutions]. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 176 p.; **4. Leonova, S.V.** (2004). Psihologo-pedagogicheskoe obsledovanie zaikayushchihsya detej. *Logoped* [Psychological and pedagogical examination of stuttering children. *Speech Therapist*]. 5. P. 30–31.; **5. Mastyukova, E.M.** (1997). *Lechebnaya pedagogika (rannij i doshkol'nyj vozrast): Sovety pedagogam i roditelyam po podgotovke k obucheniyu detej s osobymi problemami v razvitii* [Therapeutic pedagogy (early and preschool age): Advice for teachers and parents in preparing children with special developmental disabilities]. M: VLADOS. 304 p.

Авторський внесок: Кравченко А. І – 50%, Кравченко І. В. – 50%,

Стаття отримана 14.04.2022 р.