

*Мовчанюк Катерина Миколаївна,  
студент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,  
Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка*

## **РОЛЬ РИТМІКО-ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ МОВЛЕННЕВОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У сучасній початковій школі формування мовленнєвої компетентності визначено одним із ключових результатів освіти й наскрізною умовою успішності дитини у міжпредметній комунікації, читанні з розумінням та усному висловлюванні. Концепція Нової української школи й щорічні методичні рекомендації МОН акцентують на здоров'язбережувальній, діяльній та компетентній основі організації навчання, що передбачає використання ритмічних та дихальних вправ як інструментів підтримання мовленнєвої витривалості й керованості голосо-дихального апарату в 1–4 класах [3]. За даними логопедичної практики та шкільної психолінгвістики, невідповідність мовленнєвого дихання вимогам усного мовлення призводить до нестабільності темпо-ритму, зниження чіткості звуковимови, втомлюваності й комунікативних збоїв у дітей молодшого шкільного віку [2; 4]. Актуалізується завдання науково обґрунтованого впровадження ритміко-дихальних комплексів, що поєднують логоритміку, вправи на цілеспрямований повітряний струмінь, керування видихом і синхронізацію руху-голосу, — як засобу підвищення мовленнєвої стійкості (стабільності темпу, ритму, тривалості фразового видиху, якості фонації та витривалості при усному висловлюванні).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій та виділення невирішених частин проблеми.** Українські праці останніх років описують дихальну гімнастику як базову передумову для нормалізації мовленнєвого дихання і підвищення керованості фонації в дітей з типовим і порушеним мовленнєвим розвитком [2, с. 14]; висвітлюють корекційно-дидактичні підходи до роботи з молодшими школярами з ТПМ, де логоритміка визначається як інструмент

інтеграції руху, музики та мовлення [4-5]. Дослідження з мовленнєвого розвитку молодших школярів підтверджують важливість просодичних та дихальних компонентів як умов досягнення стійкого усного висловлювання. На міжнародному рівні фіксується підвищена увага до параметрів speech-breathing у дітей та ефектів тренування легеневих об'ємів і дихальних режимів для покращення мовлення та голосу: описові та експериментальні роботи демонструють специфіку дихання під час зв'язного мовлення в онтогенезі [6], а також позитивний вплив Respiratory Lung Volume Training на мовне дихання й голос у клінічних вибірках (RCT) [7]. Водночас недостатньо розкритими лишаються питання системної інтеграції ритміко-дихальних вправ саме в умовах звичайного класу НУШ, стандартизовані протоколи тривалості/інтенсивності комплексів і валідні шкільні показники мовленнєвої стійкості, прийнятні для вчителя-нефахівця з логопедії.

**Мета статті (постановка завдання).** Теоретично обґрунтувати та методично описати застосування ритміко-дихальних вправ у початковій школі як засобу формування мовленнєвої стійкості молодших школярів; уточнити індикатори оцінювання (тривалість фразового видиху, стабільність темпоритму, безперервність висловлювання, суб'єктивна втома).

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням результатів.** Теоретичною засадою використання ритміко-дихальних вправ є взаємозв'язок дихального й фонаційного контурів мовлення: фразова тривалість і плавність висловлювання залежать від цілеспрямованого, дозованого видиху та координації «дихання-голос-артикуляція». Українські джерела описують мовленнєве дихання як специфічний тип зовнішнього дихання з перевагою подовженого ротового видиху, що розвивається тренуваннями на цільовий повітряний струмінь (дування крізь опір, «свічка», «пір'їнка», «кораблик») і згодом синхронізується з ритмізованою мовленнєвою діяльністю [2]. Логоритміка як поєднання руху, музики й мовлення (ходьба-марширування під метроном, кроково-дихальні малюнки, плескальний ритм із артикуляційними серіями) підвищує довільну регуляцію темпу, швидкості,

гучності та тривалості фрази [1; 4]. Міжнародні емпіричні дані доповнюють ці положення: у дітей простежуються характерні патерни speech-breathing під час виконання зв'язних завдань [6], а тренування легеневих об'ємів та контрольованого видиху в RCT покращують показники мовного дихання і голосової витривалості [7], що дозволяє екстраполювати структуровані ритміко-дихальні модулі в освітню практику.

У контексті НУШ ритміко-дихальні комплекси доцільно впроваджувати в коротких вставках (2–5 хв) 2–3 рази за урок, а також у щоденні «ранкові зустрічі», поєднуючи їх з рухливими вправами та читанням уголос. Щоб оцінити мовленнєву стійкість на рівні класу, пропонуємо операціоналізувати цільові індикатори так:

- 1) середня тривалість фразового видиху під час читання уривка (сек);
- 2) відсоток рядків, прочитаних без пауз запинання;
- 3) стабільність темпо-ритму (варіативність тривалості складу);
- 4) суб'єктивна втома (шкала 0–10).

Для практичного застосування ритміко-дихальних вправ доцільно спиратися на принципову модель, що описує взаємозв'язок між основними компонентами мовленнєвої діяльності. Такий підхід відповідає компетентнісно-діяльнісним орієнтирам початкової освіти та забезпечує варіативність методичних рішень залежно від віку, стану мовленнєвого розвитку й індивідуальних можливостей учнів. Умовно ця модель передбачає послідовність переходів: від формування довільного керування диханням — до узгодження дихально-фонаційних процесів, ритмізації мовлення, а далі до стійкого мовленнєвого темпу й зниження втоми під час усних висловлювань. (рис. 1)



Рис. 1. Модель впливу ритміко-дихальних вправ на формування мовленнєвої стійкості молодших школярів

Як видно з рис. 1, ефективність ритміко-дихальних вправ забезпечується послідовною взаємодією фізіологічних і когнітивних механізмів мовлення. Керований видих виступає первинною умовою стабільної фонації, тоді як ритмізація рухів і мовлення сприяє автоматизації темпо-ритмічних структур, підвищуючи витривалість та плавність висловлювань молодших школярів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Ритміко-дихальні вправи є методично досяжним і науково обґрунтованим засобом формування мовленнєвої стійкості молодших школярів. На теоретичному рівні вони спираються на інтеграцію контролю видиху, фонації та просодії; на практичному – реалізуються короткими, повторюваними вставками, сумісними з уроками читання й «ранковими зустрічами», та оцінюються через прості, валідні індикатори класного рівня. Українські дослідження (дихальна гімнастика, логоритміка, мовленнєвий розвиток у НУШ) і міжнародні дані про мовне дихання та тренування легеневих об’ємів взаємно підкріплюють гіпотезу про підвищення плавності, витривалості й керованості усного мовлення внаслідок систематичної ритмізації та дихального тренінгу. Перспективними є

стандартизація шкільних протоколів (тривалість, інтенсивність, добір текстів), розроблення цифрових метрономічних сценаріїв для класу та вивчення довготривалих ефектів у різних підгрупах учнів (із ТПМ і без).

### Список використаних джерел

1. Зорочкіна Т., Литвин І., Яцина С. Вплив фізичних вправ на розвиток мовлення молодших школярів з особливими освітніми потребами. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького : Серія «Педагогічні науки»*. 2025, № 2. С. 185-193.

2. Лашко І. М. Дихальна гімнастика як засіб розвитку мовленнєвого дихання дошкільників. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 84 с.

3. Методичні рекомендації щодо викладання в початковій школі у 2019/2020 н. р. Додаток до листа МОН України від 01.07.2019 № 1/11-5966. 2019. URL: <https://osvitoria.media/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-v-pochatkovij-shkoli-u-2019-2020-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення: 13.10.2025)

4. Хрипун Д. М. Логопедія (дислалія) : навч.-метод. посіб. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т дошкільної та спец. Освіти. Умань : Візаві, 2023. 200 с.

5. Шостак О. Логоритміка як засіб корекції ЗНМ у молодших школярів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 52, том 3, 2022. 255-259

6. Kovacs S., Darling-White M. A Descriptive Study of Speech Breathing in Children With Cerebral Palsy During Two Types of Connected Speech Tasks. *Journal of speech, language, and hearing research : JSLHR*, 2022, Vol. 65(12). P. 4557–4576. .

7. Lowell S. Y., Kelley R. T., Edwards .H et al. Effects of Respiratory Lung Volume Training on Speech Breathing and Voice in Primary Muscle Tension Dysphonia: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 2024, Vol. 34(4). P. 2115-2140