

## **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика как основа формирования речевого дыхания у детей с нарушениями речи. Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью является дыхание. В логопедической работе важным является речевое дыхание, которое отличается от физиологического тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Правильное речевое дыхание—основа для нормального звукопроизношения и речи в целом.

### **Примеры дыхательных упражнений для детей школьного возраста с нарушениями речи.**

#### 1. «Снег».

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

#### 2. «Кораблики».

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

#### 3. «Футбол».

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

#### 4. «Бульбульки».

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т.д.

#### 5. «Волшебные пузырьки».

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

#### 6. «Дудочка».

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

#### 7. «Губная гармошка».

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

#### 8. «Цветочный магазин».

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

#### 9. «Свеча».

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

#### Подуй на свечку (2 вариант)

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

#### 10. «Косари».

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

#### Косарь (2 вариант)

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7—8 раз в среднем темпе

Вырастим большими.

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

Дровосек.

Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

Гуси шипят.

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

Пилим дрова.

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе

Паровоз.

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

Надуй шар.

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

Спускай воздух.

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

## Формирование правильного речевого дыхания

Взаимообусловленность процессов дыхания, артикуляции и голосообразования предполагает проведение одновременного коррекционного воздействия по этим направлениям. В ходе коррекционного воздействия по нормализации речевого дыхания работа проводится в определенной последовательности.

а) Вначале осуществляется воспитание правильного диафрагмально-реберного дыхания по подражанию, с использованием контроля посредством ладони ребенка.

б) С целью закрепления диафрагмального типа дыхания, а также с целью развития умения осуществлять короткий, легкий вдох и плавный, длительный выдох через рот, с детьми проводятся упражнения по дифференциации ротового и носового вдоха и выдоха. Данные упражнения способствуют также тренировке ритма речевого дыхания, с обязательной паузой после вдоха:

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох и выдох через рот.

в) Формирование длительного и плавного речевого выдоха осуществляется в процессе выполнения специальных упражнений. В ходе работы по данному направлению происходит постепенное усложнение предлагаемых заданий. Тренировка речевого выдоха осуществляется на материале отдельных звуков, затем — слов, коротких фраз, стихотворений и т. д. Сначала упражнения проводятся с опорой на контроль ладонью, затем — без этой опоры. Задания предлагаются в игровой форме, их выполнение происходит по подражанию или по словесной инструкции.

В качестве примера остановимся на некоторых упражнениях:

“Поем песенку”. Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук “а” (сочетания звуков ау, ауй и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

“Немое кино”. Логопед показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

“Топор”. Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук “замком” и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести “ух!” на длительном выдохе.

“Зоопарк”. Каждый ребенок исполняет роль какого-либо животного. Логопед совершает экскурсию по зоопарку, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.

“Ворона”. Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх — сделать вдох, медленно опустить руки — длительный выдох с произнесением звукоподражания “кар”.

Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например: гуси — произнести на выдохе “га га га” (го, гы), корова — произнести на выдохе “му”, кошка — “мяу” и т. д.).

“В лесу”. Логопед ищет “потерявшихся в лесу” детей, называя их по имени. Ребенку предлагается, услышав свое имя, сложить руки рупором и длительно, звучно произнести “auf”. Затем речевой материал усложняется: для произнесения предлагаются фразы “Оля, ау!”, “Миша, где ты?”, “Я здесь!” и т. д., которые должны быть произнесены ребенком на одном выдохе.

г) Формирование направленной воздушной струи.

В связи с тем, что произношение значительного количества звуков требует правильного выхода воздушной струи через середину ротовой полости и в образовании ее участвуют щеки, губы и язык, параллельно с работой по развитию артикуляторной моторики проводится работа по формированию направленной воздушной струи. С целью воспитания направленной воздушной струи можно использовать следующие упражнения (каждому упражнению дается название и подбирается соответствующая картинка-образ, выполнение упражнений происходит по подражанию и по словесной инструкции):

“Толстяк” ( картинка-образ — мальчик с надутыми щеками). Надуть щеки и удержать воздух в течение 15 секунд.

“Худенький” (картинка-образ — худенький мальчик с впалыми щеками). Рот приоткрыть, губы сомкнуть, втягивать щеки внутрь.

“Снежок” (картинка-образ — падающие снежинки). Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдувать воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.

“Дудочка” (картинка-образ — дудочка). Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

“Пропеллер” (картинка-образ — самолет с пропеллером). Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался “звук пропеллера” от рассекаемого пальцем воздуха.

## **СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ЧТЕНИЯ ЦЕЛЫМИ СЛОВАМИ.**

- Цель: 1. Отработка навыка чтения целыми словами;  
2. Сведение к минимуму ошибок при чтении;  
3. Осознанность чтения;  
4. Выразительность чтения.

Система тренировочных упражнений проводится как обязательный этап каждого урока чтения. (10 –15 минут).

Последовательность упражнений:

Дыхательная гимнастика и подготовка голоса.

Чтение блоков.

Отработка дикции.

Развитие оперативной памяти.

Интонационная разминка

*Дыхательная гимнастика и подготовка голоса.*

*Задуйте свечу*

Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечу.

Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами именинный пирог. На нём много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

*Побрызгайте бельё водой*

( В один приём, три, пять).

Глубокий вдох и имитация разбрызгивания воды на бельё

*В цветочном магазине*

Представьте, что вы пришли в магазин цветов и почувствовали восхитительный аромат цветущих растений. Сделайте шумный вдох носом, и выдох ртом (2-3 раза

*Выдох со счётом*

Сделайте глубокий вдох, на выдохе громко считайте до тех пор, пока не кончится воздух.

Использование скороговорки (хором).

Как на горке, на пригорке

Стоят 33 Егорки

(глубокий вдох)

Раз Егорка, два Егорка ...

(и т. д. До полного выдоха)

*Медвежата*

Представьте, что вы маленькие медвежата и просите у мамы - медведицы кушать. Слова нужно произносить протяжно, баском, чётко произнося М.

*Мам, мёду б нам,*

*Мам, молока бы нам.*

*В лифте*

Представьте, что мы едем в лифте и объявляем этажи. Чем выше этаж, тем выше голос, и наоборот. Едем сначала с первого на девятый, а потом вниз.

*Если голос устал*

Шумный выдох.

Внутренний зевок.

Великан (изобрази, что ты проглотил семь домов, слонов и