

# Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»



Важнейшее условие правильной речи – это четкая, ненапряженная артикуляция и правильное дыхание. Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи независимо от речевого дефекта.

*Цель дыхательной гимнастики* – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы.

Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

*При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:*

1. Заниматься только в проветренном помещении, до еды.
2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
3. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.
4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
5. Нужно сочетать дыхательные упражнения с головными упражнениями и артикуляционной гимнастикой. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

### **Этапы работы над дыханием**

#### **I Этап. Постановка диафрагмально – реберного дыхания и формирование длительного ротового выдоха**

##### **Классические упражнения**

Цель - координация ротового и носового выдоха, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвинуть живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.
2. Пауза.
3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.
4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появиться желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз.

*Ребенку дается следующая инструкция:*

Ляг на пол (сядь на стул), положи руки на живот (можно поставить на живот ребенка игрушку). Делай вдох носом и у тебя в животике надувается «шарик». А теперь сдуй «шарик», сделав плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежние положение).

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.

Цель – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм.

Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребенку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд.

Воспитанию активного выдоха способствуют также следующие упражнения:

1. «Кораблики». Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которые могут быть просто кусочки бумаги.

Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его к другому «берегу».

2. «Снег и ветер». Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» и выкладываются на столе. Ребенку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

3. «Кто спрятался?» На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеим с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребенку предлагается дуть на бумажную бахрому, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

4. «Свеча». Ребенку предлагается дуть на огонек горящей свечи так, чтобы не задуть ее, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихонечку. (Можно изготовить из бросового материала имитацию свечи).

5. «Листопад». Вырежьте из тонкого цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие осенние листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки.

6. «Занавеска». Дуть на специально изготовленную из тонкой, нарезанной полосками бумаги «занавеску».

7. «Шторм в стакане». Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

8. «Чей пароход лучше гудит?» Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается

подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку.

Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из правил.

9. «Футбол». Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота два кубика или два карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

## **II этап. Дифференциация ротового и носового выдохов**

В результате выполнения упражнений ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Для работы над дыханием на данном этапе используются следующие комплексы упражнений.

### **Комплекс 1. Формирование фиксированного (плавного) выдоха**

Фиксированный выдох необходим для произнесения фрикативных (щелевых) согласных звуков – [ф], [в], [с], [з], [ш], [ж], [щ], [х].

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрыть то левую, то правую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса. Затем с голосом (м...).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (а...).
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф...).
7. Вдох через нос. Плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдуть ватку с носа). После отработки данного комплекса необходимо последовательно переходить к следующему.

### **Комплекс 2. Формирование форсированного (толчкообразного) выдоха**

Форсированный выдох необходим для произнесения взрывных (смычных) согласных звуков – [п], [б], [т], [д], [к], [г].

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.
2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф!).
3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).
4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос (рот не закрывать).
5. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м!).
6. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
7. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у! у! у!).

### **Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи**

Данное умение необходимо для произнесения аффрикат [ц], [ч] и групп согласных звуков разного способа образования [тс], [пл], [вр] и т.д.

1. Вдох носом, удлинённый выдох с усилением в конце (ф...ф! ф!).
2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф...).
3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлинённый выдох через «трубочку» с усилением в конце (у...у!у!).
4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у!у!у...).
5. Вдох через слегка сомкнутые губы. Удлинённый выдох через нос с усилением в конце с голосом (м... м! м!).
6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м...).
7. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с!с!с...).

8. Губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот (с...с!с!).

9. Вдох носом. Длительно произносить звук [ш] с усилением в конце (ш...ш!ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук [ш], удлинить выдох в конце произнесения (ш!ш!ш...).

Главная особенность этих компонентов – сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляцией. После того, как у ребенка будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся дыхательно-голосовые упражнения.

При этом необходимо обращать внимание детей на различную высоту, силу, тембр голоса.

### **Развитие речевого дыхания**

#### **1. Дыхательно упражнения на материале гласных звуков**

**Цель** - отработать удлинённый выдох через рот с одновременным произнесением гласных звуков.

**Инструкция.** Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произнесением гласных.-Произнесение гласного звука на выдохе.-Произнесение двух гласных на одном выдохе: а-э, о-у, и-ы, -  
Произнесение трех гласных: а-э-о; о-у-и и  
-Произнесение четырех гласных.- Произнесение гласного ряда на одном выдохе-Произнесение гласных в звукоподражаниях: труба гудит: у-у-у...; кукла плачет: уа-уа-уа Используем игровые приемы:«Кукла плачет»;«Дудочка» Упражнения можно выполнять с опорой на наглядность: символ используемого звука; «звуковая волна»; таблица с гласными звуками и др. Упражнение « Поющие звуки».Материал:таблица с изображением гласных звуков. Дети произносят эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе. Сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух.

## **2. Дыхательно упражнения на материале согласных звуков**

**Цель** - отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произнесением согласных звуков.

**Инструкция:** произнесение согласных идет на одном выдохе.

Взрослый следит за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха (отмечать время отчетом, либо разноцветными линиями).

-Произнесение глухих согласных на одном выдохе: ф, с, ш, х.

-Произнесение двух согласных на одном выдохе. Затем отрабатывается произнесение трех, четырех согласных.

-Произношение согласных в звукоподражаниях предметов (зазвонил телефон –з-з-з...; ревет трактор –р-р-р...; качаем насос –ш-ш-ш...), животных, явлений природы (лес шумит –ш-ш-ш...; воет вьюга –в-в-в...), людям («не шумите» - тс-с-с).-«Ёжик».Сидя на ковре, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди –медленный вдох на звуке [ф]. Выпрямить ноги –вдох (4-5 раз).

## **3. Дыхательно упражнения на материале слогов**

**Цель** - тренировать удлиненный выдох через рот с одновременным проговариванием слогов.

**Инструкция:** слоги произносятся на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием нарастания слогов.-

Повторение слогов с одинаковыми гласными и одинаковыми согласными: па-па-па; пап-па-па; апа-апа-апа...

-Повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па; ти-пи; та-па-ва; и др.

-Повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу; па-па-пу-пу; па-па-па-пу-пу-пу.

-Повторение слогов с разными гласными и согласными звуками: па-то-пу-ти; ту-по –пи-па; и др.

-«Часики».Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносит: тик-так.

-«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх –вдох, опустить вниз-выдох с произнесением слова ух-х-х.

#### **4. Дыхательно упражнения на материале слов**

**Цель** - тренировать удлинённый выдох через рот с одновременным проговариванием слов.

**Инструкция.** Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлинённый выдох наращивается постепенно.

-Произнесение ряда слов на одном выдохе: папа, папа, пока; папа, пока, кипа;

-Перечисление дней недели.

-Перечисление названий месяцев.

-«Этажи». Детям предлагается представить, что они шагают вверх по этажам, приговаривая: «1-й этаж, 2-й этаж, 3-й этаж и т.д». Кто выше поднимется.

#### **5. Дыхательно упражнения на материале предложений, фраз**

**Цель** - тренировать удлинённый выдох с одновременным произнесением предложений, фраз.

**Инструкция.** Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движением рук.

Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

1. Произнесение фразы с постепенным усложнением.

-Логопед проводит беседу по сюжетной картинке, произносит короткую фразу. Первый ребенок повторяет фразу, дополняя её одним словом, второй ещё одним и т.д.

-Логопед произносит короткую фразу: «Саша любит», подставляет игрушку.

Ребенок повторяет фразу, дополняя её названием игрушки: «Саша любит слоненка». Логопед подставляет ещё одну игрушку. Ребенок повторяет фразу, дополняет ещё одним словом и т.д.

-«Цветы».

Логопед ставит в вазу букет знакомых детям цветов. Дети называют их. Затем по очереди нюхают какой-либо цветок и на одном выдохе произносят фразу. Фраза постепенно усложняется. Например: «Роза пахнет. Роза очень хорошо пахнет. Красная роза очень хорошо пахнет».

2. Полные ответы на вопросы логопеда, которые произносятся на одном выдохе.

3. Произнесение на одном выдохе пословиц, скороговорок, потешек, коротких стихотворений. Постоянство и систематичность – необходимое условие при постановке и развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика укрепит здоровье ребенка и поможет справиться с нарушениями в речевом развитии.

