

## Комплекс дыхательной гимнастики

Красивая звучная речь, четкая безукоризненная дикция, правильное литературное произношение - это, прежде всего, верно построенное дыхание, работа над которым в логопедической практике имеет важное значение.

Все знают, что дыхание представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс.

В древних писаниях говорится: «Физическая мощь человека, жизненные его проявления зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания. Управляя дыханием, мы управляем всем телом».

Различают 3 главных способа дыхания: 1) верхнее дыхание (ключичное); 2) среднее дыхание (грудное и реберное; или межреберное); 3) нижнее дыхание (брюшное или глубокое, или диафрагмальное).

### *Рекомендации педагогам и родителям*

*по формированию диафрагмального типа дыхания у детей дошкольного возраста.*

Перед началом обучения диафрагмальному дыханию необходимо не только обследовать детей у педиатра и невропатолога, но и проконсультироваться у отоларинголога, чтобы получить заключение о проходимости носовых ходов и состоянии их слизистой оболочки.

Носовое дыхание необходимо для нормального развития мозга ребенка, поскольку обонятельные рецепторы, расположенные в полости носа, являются важнейшим источником информации и, следовательно, фактором созревания и роста для особой лимбической, системы мозга.

Образования лимбической системы участвуют в регуляции поведения и эмоций, обмена веществ, функций внутренних органов. Дефицит информации от обонятельных рецепторов при нарушенном носовом дыхании нарушает созревание и работу лимбической системы.

*«Закапать нужно и очистить нос, чтобы малыши подвижным, шустрым рос».*

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - диафрагмальный.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически.

*Основные требования к выполнению дыхательной гимнастики.*

- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно

прижимать их ладонями).

- Упражнения можно выполнять как в положении лежа, сидя, так и стоя.
- Длительность выполнения игр и упражнений около 5 минут.
- Упражнения выполняются в естественной позе, не напрягаясь.

*Правила обучения дыханию (для детей 2-4 лет)*

Покажите малышу и назовите предмет, на который он будет дуть. Предмет, на который будет дуть ребенок, должен находиться на уровне его рта на расстоянии 10-15 см.

Расскажите и покажите, как нужно дуть. Упражнения на развитие дыхания лучше проводить стоя. Следите за осанкой ребенка - спина прямая, плечи расправлены. Соотношение вдоха и выдоха 1:3.

Упражнения на формирование правильного дыхания проводите в игровой форме.

*Условия проведения дыхательной гимнастики*

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия: Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате. Не заниматься после еды (только через 1,5-2 часа) Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Правильно сформированное диафрагмальное дыхание, которое является базой для формирования речевого дыхания, позволит в дальнейшем перейти к его развитию.

*Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе, слишком большой вдох, учащённость дыхания, укороченность выдоха; неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха, неправильная осанка.*

*Основные требования к формированию речевого дыхания.*

Осваивать технику дыхательных упражнений в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине - это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа, необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходить в выдох. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много «добрать». Выход естественный, экономный, без усилий.

Вдох должен быть легким и коротким, а выдох - длительным и экономным. При вдохе выпячивается живот, и расширяются нижние ребра; при выдохе живот опалает; а ребра занимают исходное положение. Грудь во время дыхания не работает активно: не поднимается при вдохе и не опускается при выдохе. Плечи должны быть совершенно неподвижны.

Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные). На одном выдохе произносить, не больше 3-4 слов, слова произносить слитно, не отделяя одного от другого.

В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха. Следить, за тем, чтобы во

время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе - не опускались,

Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой, которая представлена в виде игр и упражнений, способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произведения различных подлине речевых высказываний.

### **Первый этап - формирование неречевого дыхания (формирование длительного выдоха у детей младшего дошкольного возраста)**

**1. Игра «Султанчик»** (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу).

*Задача: побуждать ребенка к произвольному ротовому выдоху.*

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

**2. Игра «Шарик»**

*Задача: формировать произвольный ротовой выдох.*

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

**3. Игра «Перышко»**

*Задача: формировать произвольный ротовой выдох.*

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

**4. Игра «Занавесочка»**

*Задача: формировать произвольный ротовой выдох.*

Ребенок дует на бахрому, выполненную из папиросной бумаги.

**5. Игра «Кулилка».**

*Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.*

**Оборудование:** цветные перышки нанизанные на ниточки, закрепленные на рамке в виде кулис; набор мелких игрушек (сюжеты настольного театра, фотографии, сюрприз) расположенных за «Кулисами».

Взрослый побуждает ребенка узнать, что находится за «кулисами», провоцируя на продолжительный ротовой выдох.

## **6. Игра «Ветерок»**

*Задача:* учить продолжительному ротовому выдоху.

**Оборудование:** Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дунь - подунь, наш ветерочек.

Ветерочек, ветерок,

Дунь - подунь, наш ветерок.

## **7. Игра «Бабочка, лети»**

*Задача:* учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом:

Бабочка летала,

Над (Вовочкой) порхала.

(Вова) не боится -

Бабочка садится.

Взрослый «сажает» бабочку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть.

## **8. Игра «Горячий чай»**

*Задача:* учить ребенка продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенка подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), чтобы он быстрее остыл.

**Оборудование:** (Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается папиросной бумагой и прикрепляется к чашке с помощью пружинки). Ребенок дует на «пар». Если правильно дует то «пар» отклоняется от чашки.

Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

### **9. Игра «Кораблик»**

*Задача:* формировать длительный ротовой выдох.

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

### **10. Упражнение «Загони мяч в ворота»**

*Задача:* формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

**Оборудование:** Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) «мячик», ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекачивая по столу.

### **11. Игра «Задуй свечу»**

*Задача:* формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

**Оборудование:** Перед ребенком на столе стоит зажженная свеча (использовать свечки для украшения торта). Взрослый предлагает дунуть на свечу, чтобы она погасла.

### **12. Игра «Волейбол»**

**Задача:** формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

**Оборудование:** воздушный шарик.

Взрослый и ребенок стоят напротив друг друга. Взрослый дует на шарик, который летит к ребенку, а ребенок в свою очередь тоже дует на шар (шар летает от взрослого к ребенку и наоборот).

### **13. Игра «Чей паровоз громче гудит»**

*Задача:* учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).

**Оборудование:** Для проведения игры необходимо несколько маленьких пузырьков с маленьким горлышком из-под лекарств или духов. Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку — подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

**Усложнение:** ребенку предлагается определить, какой из 2-3 предъявленных пузырьков гудел (свистел) громче.

#### 14. Игра «Погреем руки»

*Задача:* формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку согреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

**Усложнение:** «греем ручки» с одновременным длительным произнесением гласных звуков «А, У, О».

#### 15. Игра «Зайка»

*Задача:* различение холодной и теплой струй выдыхаемого воздуха.

Взрослый читает стихотворный текст:

Зайке холодно сидеть

Надо лапоники согреть (дует на руки ребенка, сложенные лодочкой, теплой струей воздуха).

Лапку зайника обжег.

На нее подуи дружок (дует на руки ребенка, используя холодную струю воздуха).

Затем предлагается ребенку также подуть.

#### 16. Игра «Ароматные коробочки» (предлагаем детям с трех лет).

*Задача:* формировать носовой вдох.

**Оборудование:** Для проведения игры необходимо подготовить набор коробочек с различными наполнителями (еловые или сосновые иголки, специи, апельсиновые корочки).

Взрослый предлагает ребенку понюхать каждую коробочку из набора и спросить: «Чем пахнет?», затем рассмотреть её содержимое.

### **17. Игра «Отгадай по запаху»** (детям с 3-х лет)

*Задача:* формировать носовой вдох.

**Оборудование:** шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями пакетиками с ванильным сахаром.

**А. «Парные коробочки»:** ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого.

**Б. «Поставь по порядку»:** коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. Предлагаемая инструкция: «Поставь сначала мятную коробочку, потом апельсиновую, потом ванильную».

**Усложнение:** за счет увеличения количества коробочек.

### **18. Игра «Пузырьки»** (ближе к четырехлетнему возрасту).

*Задача:* формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

**Оборудование:** Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку как можно пускать пузырьки с помощью соломинки (выдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе на поверхности образуются пузырьки, при слабом выдохе пузырьки не образуются).

### **19. Игра «Мотыльки»** (ближе к четырехлетнему возрасту).

*Задача:* формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох), учить регулировать силу воздушной струи.

**Оборудование:** На уровне глаз ребенка крепится шнур с привязанными к нему бумажными мотыльками разного цвета (или величины). Взрослый читает стихотворный текст, предлагая малышу подуть на мотылька определенного сухой мяты, 2 коробочки наполнены цвета или величины.

На зеленом, на лугу

Мотыльки летают.

Красный мотылек взлетел ...и т.п.

## **20. Игра «Воздушные шары»**

*Задача:* формировать предпосылки целенаправленного комбинированного дыхания, учить регулировать силу воздушной струи.

**Оборудование:** Ребенку предлагается подуть на воздушный шарик, который находится на уровне лица ребенка. Подуть на шарик так, чтобы он отлетел к мишке, кукле, зайке.

## **21. Упражнение «Трубочка»**

*Задача:* формировать предпосылки комбинированного дыхания, учить регулировать силу воздушной струи.

Ребенок дует через трубочку, свернутую из плотной бумаги (или через соломинку для коктейля) на ватку или перышко, лежащее на столе.

## **22. Игра на музыкальном инструменте**

### **«Дудочка»**

*Задача:* формировать предпосылки комбинированного дыхания, стимулировать мышцы гортани.

Проводится форме обучения игре на дудочке с предварительным показом носового вдоха и активного ротового выдоха в медленном темпе.

## **23. Игра «Мыльные пузыри»**

*Задача:* формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.

**Оборудование:** Проводится с готовой игрушкой (не рекомендуется испытать самодельные мыльные пузыри).

Взрослый знакомит ребенка со способом действия с игрушкой и побуждает его выдувать мыльные пузыри через колечко.

## **24. Игра «Капелька»**

*Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.*

Оборудование: соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги. Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька «бежит» и оставляет за собой след.

## **25. Игра «Мой сад» или «Тихий ветерок»**

*Задача: учить контролировать силу воздушной струи.*

Взрослый дает образец длительного ротового выдоха, сопровождая показ двустушием: «Тише дуй, ветерок. Тише дуй на мой садок.» Контролировать силу воздушной струи, можно использовать «цветочное поле» (в зеленый картон ввинчиваются пружинки с бумажными цветочками). От воздушной струи цветы качаются.

## **26. Упражнение «Огонечек пляшет»**

*Задача: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).*

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед горящей свечей), затем побуждает ребенка сделать так же.

## **27. Упражнение «Мячик в корзине»**

*Задача: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).*

*Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха.*

**Оборудование:** Мячик сделан из ваты или пищевой фольги. Корзина изготовлена из 1/2 части коробочки большого киндер-сюрприза, в которую вставлена соломинка для коктейля. Ребенок дует через соломинку, стараясь удержать воздушной струей мяч в корзине.

**Второй этап - формирование неречевого дыхания (формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания у детей с 4-х лет, так как именно к этому возрасту организм «созревает» для саморегуляции и самоконтроля).**

## **1. Игра «Покачай игрушку»**

**Задача:** *формировать диафрагмальное дыхание.*

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается. Затем отрабатываются варианты сидя, потом стоя в игре

## **2.«Надуй живот как шарик»**

**Задача:** *формировать диафрагмальное дыхание.*

Ребенок сидит (желательно на стуле, чтобы спина была прямая) или стоит. Делая вдох носом, живот выпячивается вперед «похож на шарик». Выдох через рот, живот втягивается - «шарик сдувается».

## **3. Игра «Пузырьки»**

**Задача:** *закреплять навык диафрагмального дыхания (вдох носом - живот выпячивается вперед, длительный плавный выдох через рот-живот втягивается)*

**Оборудование:** Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузырьки с помощью соломинки (вдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе вода выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

## **4. Упражнение «Трубочка»**

**Задача:** *закреплять навык диафрагмального дыхания (вдох носом - живот выпячивается вперед, длительный плавный выдох через рот-живот втягивается)*

Ребенок дует через трубочку, свернутую из плотной бумаги (или через соломинку для коктейля) на ватку или перышко, лежащее на столе

## **5. Игра на музыкальном инструменте "Дудочка"**

**Задача:** закреплять навык диафрагмального дыхания (вдох носом - живот выпячивается вперед, длительный плавный выдох через рот-живот стягивается)

Проводится в форме обучения игре на дудочке с предварительным показом носового вдоха и активного ротового выдоха в медленном темпе.

## **6. Игра «Мыльные пузыри»**

**Задача:** закреплять навык диафрагмального дыхания (вдох носом- живот выпячивается вперед, длительный плавный выдох через рот-живот стягивается)

**Оборудование:** Проводится с готовой игрушкой (не рекомендуется испытать самодельные мыльные пузыри).

Взрослый знакомит ребенка со способом действия с игрушкой и побуждает его выдувать мыльные пузыри через колечко.

## **7. Игра «Капелька»**

**Задача:** закреплять навык диафрагмального дыхания (вдох носом- живот выпячивается вперед, длительный плавный выдох через рот-живот стягивается)

**Оборудование:** соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги.

Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька «бежит» и оставляет за собой след.

## **8. Упражнение «Огонечек пляшет»**

**Задача:** учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед горящей свечей), затем побуждает ребенка сделать так же.

## **9. Упражнение «Мячик в корзине»**

**Задача:** учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой). Взрослый даст образец длительного несильного ротового выдоха.

**Оборудование:** Мячик сделан из ваты или пищевой фольги. Корзина изготовлена из 1/2 части коробочки большого киндер-сюрприза, в которую вставлена соломинка для коктейля. Ребенок дует через соломинку, стараясь удержать воздушной струей мяч в корзине.

### **Третий этап — формирование речевого дыхания.**

#### **1. Упражнения: «Отгадай, кто позвал»**

*Задача: формирование длительного фонационного выдоха.*

**Оборудование:** картинки с изображением животных (можно игрушки). Взрослый заранее обговаривает с детьми, какие звуки издают эти животные. Дети закрывают глаза, один ребенок длительно на плавном выдохе произносит соответствующий звук, а остальные дети отгадывают, кто из животных их «позвал»

#### **2. Игра «У кого длиннее звук (слог)?»**

*Задача: формирование речевого выдоха. Дети произносят на одном выдохе звук (слог).*

#### **3. Игры «Назови картинки»**

«Повтори слова»

*Задача: формирование речевого выдоха.*

**Оборудование:** 5 предметных картинок.

А. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

Б. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе, затем убирает их и просит ребенка назвать картинки по памяти на одном выдохе.

В. Взрослый называет 3-5 слов и просит ребенка повторить слова на одном выдохе.

#### **4. Игры «Повтори предложение»**

«Повтори пословицу (поговорку)»

*Задача: формирование плавной слитной речи.*

Взрослый произносит предложение, поговорку (поговорку), ребенок на одном выдохе.

### **5. Игры «Мой веселый звонкий мяч»**

#### **«Кто больше скажет без передышки»**

*Задача: формирование плавной слитной речи.*

Ребенок рассказывает любое стихотворение или рассказ и в конце каждой фразы ударяет мячом о пол.