

## Работа над речевым дыханием и слитностью речи.

Дыхание в покое и дыхание во время речи отличаются частотой и продолжительностью выдоха, наличием пауз. Для нормальной речи необходим длительный, экономный выдох. Это условие нередко представляет определенную трудность для детей, так как они еще плохо управляют работой дыхательных мышц.

Научить детей управлять своим дыханием удастся в процессе специальной тренировки. Упражнения на развитие дыхания, которые включены в занятия, направлены на выработку продолжительного выдоха, что позволяет нормализовать речевое дыхание и связанную с ним слитность речи.

*Система этих заданий предусматривает следующую последовательность:*

- координация ротового и носового дыхания:

1. упражнение « **Осенние листочки** ». На уровне рта ребенка подвешены на ниточках сухие разноцветные листья деревьев. Рассматриваем их, называем, определяем цвет.

Дети стоят напротив листочков. Медленно набираем воздух через нос.

Следим, чтобы не поднимались плечи. Вытягиваем губы трубочкой, дуем на листочки, не раздувая щек. ( повторяем 3 – 5 раз )

2. игра « **Пароходы** ». На высоком столе стоит таз с водой. Дети встают вокруг стола, опускают в воду бумажные кораблики. Необходимо, чтобы парус кораблика находился на уровне рта ребенка. По команде логопеда дети набирают воздух через нос и начинают медленно и плавно дуть на парус своего кораблика. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи, дули, держа губы трубочкой, не раздувая щек. Делаем 3 – 5 вдохов и выдохов. Победит тот, кто перегонит кораблик к противоположному краю таза.
3. Аналогичные игры: « **Бабочка, лети!** », « **Чья птичка дальше улетит** », « **Одуванчики летят** » и т.д.

- выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы:

1. упражнение **диафрагмальное дыхание лежа**. Ребенок ложится на спину на ковер; левую руку кладет на живот, а правую на грудь. Предварительно логопед показывает ребенку на себе, как нужно дышать диафрагмой: прикладывает руку ребенка к своему животу.

По команде логопеда ребенок вдыхает, выпячивая живот, и выдыхает, втягивая живот.

Обучение диафрагмальному дыханию нужно проводить индивидуально.

Только обучив каждого ребенка, можно проводить упражнения с подгруппой.

2. упражнение **диафрагмальное дыхание стоя**. Для правильной постановки тела вначале ребенок дышит, прислонясь затылком, спиной и пятками к стене. Методика дыхания такая же, как в упражнении № 1.

- дыхательные упражнения без речи как под музыку, так и без нее. Они сочетаются с движениями **рук**: вверх – вниз, вверх – в стороны, вверх – на пояс; **туловища**: повороты вправо – влево, наклоны в стороны, вперед; **головы**: наклоны к плечам, на грудь, круговые повороты.

Комплекс физических и дыхательных упражнений для детей.

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Стоя, руки опущены вдоль туловища	Ходьба обычная, на носочках, в полуприседе, опять обычная с постепенным замедлением.	3 минуты по залу	Корпус держать прямо, дыхание свободное.
2.	Стоя	Поднять руки через стороны вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох.	4 раза	Темп медленный
3.	Стоя	Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.	4 – 5 раз	Вдох обычный, на выдохе имитировать свист.
4.	Стоя, руки на поясе.	Повороты туловища в стороны	5 – 6 раз в каждую сторону	Темп средний.
5.	Стоя, руки на поясе.	Подниматься на носки, опускаться на пятки – « перекаты ваться ».	8 – 10 раз	Корпус держать прямо.
6.	Стоя, руки опущены вдоль туловища.	На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.	4 – 5 раз каждой ногой	Темп средний
7.	Стоя, руки опущены вдоль туловища.	Наклоны туловища в стороны – « насос »	5 – 6 раз в каждую сторону	Темп средний
8.	Стоя, руки опущены вдоль туловища.	Спокойно вдохнуть, на выдохе произносить « жжук ».	4 – 5 раз	Медленно
9.	Стоя, руки на поясе	Спокойно вдохнуть, на выдохе приседать с вытянутыми вперед руками.	5 – 6 раз	Темп медленный, выдох удлинённый.
10.	Стоя, руки на поясе	Ходьба на месте с высоким подниманием колена.	1 – 2 минуты	Следить за дыханием.
11.	Стоя, руки на поясе	Прыжки на месте, ритмичные, легкие	10 – 15 раз	Дыхание свободное, темп средний

12.	Стоя, руки опущены вдоль туловища	Поднять руки вверх – вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями – выдох.	5 – 6 раз	Темп средний.
13.	Стоя, руки к плечам	Круговые движения локтями	по 4 раза в каждую сторону	Дыхание свободное
14.	Стоя, руки опущены вдоль туловища	Ходьба с движениями рук к плечам, в стороны, вниз; с подниманием рук вверх, опусканием и расслаблением	2 – 3 минуты	Темп медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### **Прогулка в лес:**

#### 1. Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит.

И.п. - о.с. 1 – вдох – руки в стороны,  
 2 – выдох – наклон туловища вправо,  
 3 – вдох – и.п.  
 4 – выдох – наклон туловища влево.

#### 2. Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки.

И.п. – ноги врозь, руки опущены  
 1 – вдох  
 2 – выдох – наклон туловища вперед,  
 3 – вдох – и.п.

#### 3. Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан.

И.п. – ноги врозь, руки опущены  
 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки,  
 2 – выдох – руки вперед – вниз, опуститься на всю стопу.  
 3 – 4 – повторить. И.п.

#### 4. Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли ( желуди ).

И.п. – ноги вместе, руки за голову.  
 1 – вдох – подняться на носки,  
 2 – выдох – присед,  
 3 – 4 – повторить. И.п.

#### 5. В колыбельке подвесной летом житель спит лесной ( орех ).

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  
 1 – вдох,  
 2 – выдох – сед с прямыми ногами, руки к носкам  
 3 – вдох

4 – выдох – и.п.

### **В зоопарке:**

#### 1. Серый зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет ( волк ).

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 – вдох,

2 – выдох – туловище наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой,

3 – вдох – и.п.

4 – выдох – то же левой рукой, и.п..

#### 2. Он несет на лбу не зря два развесистых куста ( олень ).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1 – вдох

2 – выдох – руки вперед,

3 – вдох – руки в стороны,

4 – выдох – и.п.

#### 3. У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос ( слон )

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены,

1 – вдох

2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков,

3 – вдох

4 – выдох – и.п.

#### 4. Лежит веревка, шипит плутовка ( змея )

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1 – 2 – вдох

3 – 4 – выдох – руки вперед ш-ш-ш-ш

5 – 6 – вдох

7 – 8 – выдох – и.п.

#### 5. По реке плывет бревно, ох и злющее оно ( крокодил ).

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища,

1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх,

2 – выдох – и.п.

### **Морское царство:**

#### 1. Парус

И.п. – о.с. 1 – обычный вдох

2 – 4 – продолжительный выдох через рот ( ветер надувает парус ).

#### 2. Волны шипят

И.п. – сед на пятках, руки внизу

1 – 2 – волнообразное движение руками вперед – вверх, обычный вдох.

3 – 4 – волнообразное движение руками вниз, выдох через рот со звуком [ ш-ш-ш ].

То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки.

#### 3. Ныряние

И.п. – о.с., руки вверх

1 – резкий выдох ртом, одновременно быстро присесть и закрыть нос пальцами ( нырнули под воду ).

2 – 3 – держать ( постепенно увеличивать время задержки )

4 – и.п.

#### 4. Запах моря

И.п. – стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслабить, глаза закрыть.

После выдоха медленно втягивать воздух, пытаюсь уловить мельчайшие ароматы природы. Ребенок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но всем телом, воздух проникает через кожу. Выполнять в медленном темпе.

#### 5. Каракатица

И.п. – о.с.

1 – 2 – обычный вдох через нос

3 – 6 – плавные покачивания туловища в стороны, задержав дыхание ( концентрация энергии )

7 – резкий выдох, быстро упор присев ( выброс энергии )

8 – и.п.

Примечание: дозировка упражнений дыхательной гимнастики не превышает 4 повторений; упражнение « Ныряние » выполняется 1 раз, время задержки на выдохе постепенно увеличивается.

### **Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании:**

#### 1. Солнышко и тучка

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться ( задержать дыхание ). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце ( на выдохе ).

#### 2. Лицо загорает

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы ( на вдохе ). Летит жучок, собирается сесть к кому –нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот ( задержка дыхания ). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым ( задержка дыхания ). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа ( на выдохе ). Брови – качели; снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях, двигать бровями вверх – вниз.

#### 3. Игра с песком

Набрать в руки воображаемый песок ( на вдохе ). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках ( задержка дыхания ). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы ( на выдохе ). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль туловища: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

- в эту работу включаются фонационные упражнения: после вдоха через нос следует медленный выдох с одновременным произнесением согласных звуков:

ф \_\_\_\_\_ ф \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_  
с \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ ш \_\_\_\_\_  
ш \_\_\_\_\_ ш \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ ф \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ ш \_\_\_\_\_

- в эти упражнения включается речевой материал, произносимый на выдохе:  
- сначала это слоги и слогосочетания. Здесь применяется прием наращивания слогов, составленных с одним из согласных **п, т, м** сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными :

па папу папо \_\_\_\_\_  
папа папопу папопу \_\_\_\_\_  
папапа папопупи па \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ пу \_\_\_\_\_ пи \_\_\_\_\_  
папапапа папопупиэ па \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ пу \_\_\_\_\_ пи \_\_\_\_\_ пэ \_\_\_\_\_

Этот вид работы может усложняться. Тогда весь ряд слогов произносится на одном выдохе, а на каждом движении слоги повторяются сначала дважды, а затем трижды. Например: папапопопупупипиэпэ

папапапопопопупупипипиэпэпэ и т.д.

- переход от слоговых упражнений к слитному произнесению слов осуществляется на следующем речевом материале:

Счет от 1 до 10.

Дети стоят по кругу. Левая рука лежит на области диафрагмы, правая – на уровне груди. Каждый ряд слов произносится на одном выдохе и сопровождается дирижированием, т.е. движение руки в такт проговариванию: 1, 2, 3; 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Перечисление дней недели.

И.п. такое же, как при счете. Каждую строчку говорить на одном выдохе:

Понедельник понедельник, вторник

понедельник, вторник, среда и т.д.

Перечисление названий месяцев.

Перечисление названий времен года.

Эти упражнения проводятся аналогично.

- следующим этапом является переход к слитному произношению во фразе: ответы на вопросы, стихотворения и т.д.

Особое значение приобретает характер движений, выполняемых одновременно с проговариванием речевого материала. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память. Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая детей на игру.

Упражнения дают навык точного совмещения разнородных движений в направлении, скорости, напряженности.

Упражнения предусматривают следующие требования:

- сначала ведется углубленное разучивание простых упражнений;
- затем более сложных по содержанию и структуре упражнений.
- отдельные движения разучиваются изолированно, а потом соединяются;
- систематически используются наглядный показ или словесное пояснение;

- упражнения на координацию речи с движением могут проводиться без музыкального сопровождения или с ним;
- сначала разучивается речевой текст, затем движение;
- не ставьте перед ребенком трудновыполнимую задачу;
- чтобы подражать движениям людей, животных и даже растений, изображать действия с предметами, ребенок должен сначала увидеть их в реальной жизни ( или хотя бы в кино или по телевизору ). Ребенку нужно получить четкое представление о свойствах предмета или явления, обозначаемого тем или иным словом. Только в этом случае можно говорить о точном понимании значения слова и его полном усвоении, а это – одно из необходимых условий овладения произношением слова.

***Система заданий и игр для формирования координации речи и движения включает в себя:***

- упражнения на развитие общей моторики:

Приведу некоторые примеры:

речь	движения
1. Мы играем на гармошке. Громко хлопаем в ладошки. Головой слегка качаем. Руки кверху поднимаем. Наши ножки: топ, топ. Наши ручки: хлоп, хлоп! Вниз ладошки опускаем, Отдыхаем, отдыхаем.	Руками имитируют игру на гармошке Хлопают в ладоши Наклон головы вправо и влево Руки вверх Топают ногами Хлопают руками Руки вниз.
2. Мы на карусели сели. Завертели карусели. Пересели на качели, Вверх летели, Вниз летели. А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Ветер по морю гуляет, Ветер лодочку качает. Весла в руки мы берем, Быстро к берегу гребем. К берегу пристала лодка, Мы на берег прыгнем ловко. И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки.	Взявшись за руки кружаться  Взявшись за руки. Один стоит, другой приседает, потом – наоборот. Взявшись за руки. Качаются вправо – влево. Вперед – назад.  Изображают, как гребут веслами.  Сначала приседают, потом прыгают вперед. Скачут на двух ножках.

- стихи о животных. Эта серия стихов описывает повадки и движения животных. Например:

речь	движения
Медведь. Медведь по лесу бродит, От дуба к дубу ходит. Находит в дуплах мед	Ребенок, слегка согнувшись, идет «вперевалочку», «загребает» слегка согнутыми руками. Изображает, как он достает мед и

И в рот себе кладет. Облизывает лапу Сластена косолапый, А пчелы налетают, Медведя прогоняют. А пчелы жалят мишку: - Не ешь наш мед, воришка! Бредет лесной дорогой Медведь к себе в берлогу. Ложится, засыпает И пчелок вспоминает.	ест мед.  « отмахивается от пчел »  Щиплет себя за нос, щеки, губы, ладошки, изображая жалящих пчел. Идет « вперевалячку ».  Ложится.
--	--

- стихи с движениями. Эти стихи читают, сопровождая жестами, описанными в самих стихах. Например:

речь	движение
- Тики – так, тики – так. Так ходики стучат. - Туки – так, туки – так. Так колеса стучат. - Токи – ток, токи – ток. Так стучит молоток. - Туки – ток, туки – ток. Так стучит каблучок.	Наклоняем голову вправо – влево.  Поочередно правой и левой рукой описываем перед собой круги. Стучим кулачками.  Стучим каблучками.

- стихи для развития мелкой моторики

речь	движения
1. Раз – кружок, два – кружок, Раз – шажок, два – шажок. Наши пальчики шагают, На кружочки наступают. Раз, два, три, четыре, пять. Ходят пальчики опять. От мизинца – до большого, А потом – к мизинцу снова. Раз, два, три, четыре, пять. Пальцы будут отдыхать! 2. Пальчик, пальчик, Непоседа, Где ты бегал, Где обедал? Я с мизинцем ел калинку, С безымянным ел малинку. Ел со средним землянику, С указательным – клубнику!	Поочередно нажимает каждым пальцем на соответствующий кружок.           Руки лежат на столе, ладонями вниз, большой палец поднимается и опускается.   Соединение большого пальца с мизинцем. Соединение большого пальца с безымянным. Соединение большого пальца со средним Соединение большого пальца с указательным

С методикой, играми и упражнениями, речевым материалом по этой теме более подробно можно познакомиться в следующей литературе:



- Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика. – М.: « Владос », 1996.
- Ермакова И.И. Коррекция речи при ринолалии у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1984.
- Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб.: ДЕТСТВО \_ ПРЕСС, 2001.
- Рычкова Н.А. Логопедическая ритмика. – М.: Ассоциация авторов и издателей « Тан дем », издательство « ГНОМ – ПРЕСС », 1998.
- Составители: Т.В. Киселева, А.И. Останина Логопедическая зарядка в коррекцион - но – воспитательной работе с детьми, имеющими тяжелые дефекты речи. ГлавУНО. Екатеринбург, 1992.
- Поварова И.А. Практикум для заикающихся. – СПб.: « Издательство СОЮЗ », 2000.
- Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение. – СПб.: Дельта, 1997.
- Перевод В. Егорова Рассказы стихи руками. – М.: издательство А/ О « Совер » при участии Общества « Пролог », 1992.

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ**

*/для педагогов и родителей/*

**«Работа над речевым дыханием и  
слитностью речи»**