



Дыхательная гимнастика для детей

Составитель: учитель - логопед Филиппова И. И.

Содержание

№ п/п	Название	Страницы
1.	Развитие дыхания и коррекция его нарушений при стёртой дизартрии у детей старшего дошкольного возраста	3
2.	Статическая дыхательная гимнастика	5
3.	Динамическая дыхательная гимнастика	6
4.	Фонационная дыхательная гимнастика	6
5.	Речевая дыхательная гимнастика	7
6.	Рекомендации по поведению дыхательной гимнастики	10

Развитие дыхания и коррекция его нарушений при стертой дизартрии у детей старшего дошкольного возраста

Одним из распространенных коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста в ДООУ является работа по коррекции речевых нарушений у дошкольников с клиническим диагнозом «стертая дизартрия». Эта речевая патология, проявляется в расстройствах фонетического и просодического компонентов речевой функциональной системы и возникает вследствие нарушения иннервации органов артикуляционного аппарата. Термин «стертая дизартрия» впервые был предложен О. А. Токаревой, она считает отличительными чертами стертой дизартрии, не яркие проявления «псевдобульбарной дизартрии», которые отличаются особой сложностью преодоления.

Главным признаком, который отличает детей со стертой дизартрией от детей с другими нарушениями произношения является то, что в этом случае страдает вся произносительная сторона речи. Стертая форма дизартрии может проявляться ограниченной подвижностью речевой и мимической мускулатуры, слабым, тихим голосом (иногда наоборот резким, замедленным или ускоренным темпом речи, нарушенным ритмом дыхания, затрудненным произнесением длинных фраз.

Из-за расстройств иннервации, которые захватывают дыхательную мускулатуру, стертая дизартрия характеризуется нарушением речевого дыхания. У таких детей дыхание, в процессе речи учащается, ребенок делает судорожные поверхностные вдохи, при этом выдох укорачивается и часто происходит через нос, рот может оставаться приоткрытым, ритм дыхания и смысл высказывания не синхронизированы.

Физиологическое дыхание происходит неосознанно, ритмичные вдохи и выдохи примерно равны по продолжительности. Речевое дыхание от физиологического дыхания отличается более продолжительный выдох. Правильное речевое дыхание – это основа устойчивости и звучания голоса, правильности звукообразования, четкого соблюдения пауз. В норме речевое дыхание развивается параллельно с развитием речи. У старших дошкольников соответствие воспроизведения устной речи и дыхания еще неустойчивы и находятся в стадии становления. К десяти годам слова и фразы начинают произносятся на выдохе, происходит координация фонации, артикуляции и дыхания.

У детей со стертой дизартрией происходит рассогласованность в работе мышц, которые осуществляют вдох и выдох, что ведет к возникновению тенденции говорить на вдохе и как следствие, к нарушению произвольного контроля над дыхательными движениями, а также координации между фонацией, дыханием и артикуляцией. Поэтому проблема развития дыхания и коррекция его нарушений при стертой дизартрии у детей старшего дошкольного возраста является актуальной.

При организации учебного взаимодействия по развитию речевого дыхания, важно учитывать эмоциональный настрой ребенка. Волнение, страх, тревога и общий негативный настрой ребенка будет очень сильно влиять на его физиологическое и речевое дыхание. Эмоциональное, доброжелательное поведение логопеда будет поддерживать внимание и заинтересованность ребенка. Коррекционную работу лучше выстраивать на основе ведущего вида деятельности этой возрастной группы – игровой.

Работа над речевым дыханием детей со стертой дизартрией начинается с обследования, в процессе которого, определяется тип дыхания (поверхностное, ключичное, грудное, диафрагмальное). Устанавливается длительность и сила неречевого выдоха. Выясняется, умеет ли ребенок дифференцировать носовое и ротовое дыхание. Исследуется сила и целенаправленность воздушной струи. После анализа полученных данных начинается целенаправленная логопедическая работа по развитию речевого дыхания.

Первым этапом проводится работа по формированию диафрагмального дыхания при активном участии диафрагмы. Упражнения по формированию диафрагмального дыхания у детей дошкольного возраста рекомендуется проводить из положения лежа. В таком положении мышцы тела расслаблены и диафрагмальное дыхание может устанавливаться самостоятельно. Ребенку предлагается обратить внимание на его живот «посмотри, как твой живот хорошо дышит», для наглядности можно положить на живот игрушку. Чтобы не провоцировать повышение мышечного

тонуса и гипервентиляцию легких упражнение должно выполняться без усилий не более 3-х минут. Выполнение упражнений организуется так, чтобы ребенок фиксировал внимание на ощущениях движений передней стенки живота и диафрагмы, а не на процессах вдоха и выдоха.

На первом этапе целесообразно использовать следующие дыхательные упражнения:

1. Ребенок принимает положение лежа на спине. Легкими поглаживаниями тела и, прежде всего, верхнего плечевого пояса, а также потряхиванием конечностей ребенка достигают расслабления скелетной мускулатуры. Захватив кисти рук ребенка и слегка потряхивая ими, логопед разводит руки в стороны, поднимает их вверх (вдох, затем опускает вперед, прижимая руки к туловищу и легко надавливая на грудную клетку (выдох).

2. В положении лежа на спине в ритме дыхания, осторожно потряхивая ноги ребенка, их вытягивают, разгибают (при этом происходит вдох, а сгибание их в коленях и приведение к животу усиливает и удлиняет выдох. Для активизации работы диафрагмы это упражнение можно проводить при заведении рук ребенка под голову.

3. Одновременно с поворотом головы ребенка в сторону логопед отводит в соответствующую сторону и его руку (вдох). Слегка потряхивая руку, возвращает руку и голову в исходное положение (выдох). Это упражнение способствует выработке ритмичности движения и дыхания.

На данном этапе у детей формируется носовое дыхание, приобретаются первичные навыки речевого дыхания, осваиваются первичные приемы дыхательной гимнастики.

Второй этап нацелен на выработку более глубокого вдоха и более длительного направленного выдоха.

На занятиях ребенку рассказывается о процессе дыхания и том, что дыхание можно тренировать (увеличивать силу выдоха). Для формирования плавного длительного выдоха через рот используются следующие упражнения:

1. Ребенок лежит на животе, руки под грудью опираются на твердую поверхность, голова опущена. Логопед поднимает голову и плечи при опоре на руки (вдох, затем опускает - выдох). Необходимо стремиться к активному включению ребенка в упражнение с помощью игры.

2. В положении ребенка лежа или сидя логопед кладет свои руки на грудные мышцы ребенка, прислушивается к ритму дыхания. В момент выдоха нажимает на грудную клетку, как бы препятствуя вдоху (в течение нескольких секунд). Это упражнение способствует более глубокому и быстрому вдоху и удлиненному выдоху.

3. Ребенок лежит или сидит. Перед его ноздрями создается «веер воздуха», что усиливает глубину вдоха.

4. Ребенка просят, как можно дольше задержать вдох, добиваясь таким образом более быстрого и глубокого вдоха и медленного выдоха. Формированию длительной и плавной воздушной струи на выдохе осуществляет помощь тактильный контроль:

- поднесение тыльной стороны ладони ко рту;
- наматывание нитки на клубок;
- движение руками по графическим схемам: дорожки, горки, спирали.

Рекомендуется проводить следующие игры и упражнения: игра на детских духовых инструментах (свистулька, дудочка, губная гармошка, надувание воздушного шарика, и другие.

Третий этап направлен на развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Фонационный (озвученный) выдох – это основа развития координации взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией. Тренировка фонационного выдоха начинается с длительного звучания гласных. При усвоении новых навыков необходимо не только объяснение, но и многократный показ, подключение различных видов самоконтроля (слуховой, визуальный, кинестетический).

На этом этапе занятия проводятся в виде звуковых дыхательных игр. Ребенку предлагают тянуть звуки на выдохе с голосом или без голоса, как можно дольше.

Первым делом тянутся гласные звуки, с изменением силы голоса, с разной интонацией. Затем тянутся согласные звуки. Сначала выдох совершается на глухих согласных: "Ш", "Ф", "С", "Х". Для упражнений берут только те звуки, которые ребенок умеет правильно произносить. Длительность выдоха контролирует сам ребенок. Звуковые дыхательные игры детям можно выполнять каждый день, в качестве элемента зарядки. Также эти игры можно включить в занятия по формированию правильного звукопроизношения.

Тренировка фонационного выдоха должна быть систематической и длительной. На основе грудобрюшного типа дыхания и фонационного выдоха формируется речевое дыхание.

Четвертым этапом проводится работа по формированию речевого дыхания. Он является базовым в работе по планированию и формированию речевого высказывания. В подготовительной работе этого этапа детей обучают в процессе выдоха произносить слоги, слова, словосочетания (2-4 слова, текст (скороговорки, поговорки). На занятиях применяются невербальная инструкция - быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, которое означает начало быстрого вдоха через рот. По мере того, как дети начинают самостоятельно выполнять вдох перед началом высказывания, количество таких инструкций уменьшается. Для упражнений берутся только слоги со звуками, хорошо произносимыми детьми (на-но-ну-ны-нэ; ма-мо-му-мы-мэ). Затем дети "поют" двусложные слова (ма-ма; ми-ла; мы-ла и др.), трехсложные слова (ма-ли-на; ку-би-ки, двухсловные и трехсловные фразы (Мама мыла. Мама мыла Милу). Рекомендуются звуковые речевые игры четвертого этапа: «Изобрази животное» - сочетание речи с движением, «Эхо» и другие.

Таким образом, работа по формированию речевого дыхания детей при стертой дизартрии ведётся поэтапно. На каждом этапе необходимо закреплять успех ребенка непрерывным наблюдением за дыханием, разъяснением и соответствующим выводом. Специальные игры и упражнения описаны в пособиях Г. А. Волковой, В. И. Селиверстова, Е. Н. Краузе, И. А. Поваровой, Р. И. Лалаевой, С. Е. Большаковой, Н. Г. Комратовой и др.

Целенаправленная систематическая коррекция речевого развития является необходимым условием психологической готовности детей к школе, подготовительным этапом к освоению чтения и письма.

Статическая дыхательная гимнастика

Цель - Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

1. «Цветочек». Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек (вдохнуть аромат).
2. «Свеча» («Задуй свечу»). Сделать вдох. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким выдохом. Вместо настоящей свечи можно предложить макет свечи с «огоньком» из тонкой красной бумаги, фонарик, настольную лампу (дети дуют, логопед гасит лампу), макет дома с «включенным светом в окнах» (дети дуют - «свет гаснет»).
3. «Костер». Логопед кладет перед детьми картинку (или макет) костра из полосок топкой бумаги. Детям предлагается «раздуть угасающий костер», вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.
4. «Чей паровоз (паровоз) дольше гудит?». Каждому ребенку дать чистый пузырек (колпачок от фломастера, шприца и т.п.). Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.
5. «Погрей руки» Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот.
6. «Листья шелестят»: Детям предлагают полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «Подул ветерок» дети плавно дуют на листики, так чтобы они отклонялись и шелестели.
7. «Покатай карандаш». Детям предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш (шарик из ваты или фольги, колпачок от шприца, катушку от ниток и т.п.).
8. «Бурлящая вода». Детям предлагается подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный - тогда вода будет долго и равномерно бурлить.
9. «Снежинки летят». На ниточки прикрепляются вырезанные из тонкой бумаги снежинки (бабочки, птички, перышки, бусинки, кусочки ваты, мелкие игрушки, фигурки акробатов и т.п.). По сигналу «Снежинки летят» детям предлагается длительно подуть на них. Под влиянием сильного выдоха снежинки «догоняют» друг друга.
10. «Кто забьет больше голов?». Дети задувают мячи - шарики из ваты (фольги) - в футбольные ворота.

11. «Цветочный магазин» Мы в цветочном магазине. Воздух напоен разными ароматами. Запах какого-то цветка преобладает. Ищите запах, назовите этот цветок. Медленно, спокойно глубоко вдохнули. Как бесшумно через расширенные ноздри вливается воздух! Грудная клетка - расширена (не поднята). Плечи - «висят». Вдох. Задержка (ищем, нашли запах). Выдох.

12. «Соревнование лыжников» Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на крае стола. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив лыжника. Педагог предупреждает, что продвигать лыжника можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Поехали» дети дуют на фигурки. Остальные дети следят, чей лыжник дальше уедет (скользнуть по столу)

13. «Чей пароход лучше» Каждому ребенку дают чистый пузырек. Педагог говорит: «Дети, посмотрите, как гудит мой пузырек, если я в него подую (пиит). Загудел, как пароход. А как у Миши загудит пароход?» Педагог по очереди вызывает всех детей, а затем предлагает погудеть всем вместе. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Каждый ребенок может дуть лишь несколько секунд, чтобы не закружилась голова.

14. «Кто дольше сможет подуть на листики?» У педагога на нитках листья разных деревьев. «Посмотрите, дети. К нам вместе с ветерком прилетели эти листики. Они такие красивые, легкие. Давайте, как ветерок, подуем на эти листики, вот так. (Показать, как нужно дуть). Интересно, чей листик дольше других сможет покружиться на ветру. Педагог смотрит, чтобы дети не надували щеки, не напрягались, дули на листики легко и спокойно.

Динамическая дыхательная гимнастика

Цель: подготовка дыхательного аппарата к фонационному (речевому дыханию), способствующая расширению емкости легких

Расслабляющие движения: подражание полету птиц; поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава, по бокам туловища; поднять руки вверх и опустить их по бокам, раскачивая расслабленными руками вперед, назад; наклонить голову вперед, расслабляя мышцы; медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот; медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен и др.

Дыхательные упражнения (традиционные) без речевого сопровождения:

- Поднятие на носках, руки вверх – вдох, опускаясь – выдох.
- Поднимание рук над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опускание рук – выдох.
- Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.
- Вытянуть руки вперед перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.
- Отведение локтей назад – вдох, поставить руки в исходное положение – выдох, руки на поясе.

Фонационная дыхательная гимнастика

Цель: Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных или согласных звуков.

Инструкция к выполнению. Произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем - громко. Логопед должен следить за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха. (Отмечать время счетом.)

1. Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза): а, о, у, ы, э (шепотом, голосом).
2. Произношение двух гласных на одном выдохе (2-4 раза): а - э, о - у, и - ы, э - и (шепотом, голосом).
3. Произношение трех гласных на одном выдохе (2-4 раза): а - э - о, о - у - и, о - у - а, о - э - ы, а - у - о (шепотом, голосом).
4. Произношение четырех гласных на одном выдохе (2-4 раза): а - э - о - у, а - о - у - э, о - у - а - и, а - о - у - э (шепотом, голосом).
5. Произношение глухих согласных на одном выдохе: ф, с, ш, х.
6. Произношение двух согласных на одном выдохе: ф - с, с - ш, ш - с, х - ф

7.Произношение трех согласных на одном выдохе: ф - с - ш и др.

8.Произношение четырех согласных на одном выдохе: ф - с - ш - х и др.

9.Произношение согласных в звукоподражаниях предметам (зазвонил телефон: з-з-з-з-з; ревет трактор:р-р-р-р-р-р; качает насос: ш-ш-ш-ш-ш-ш; сдувается шарик: с-с-с-с-с; паровоз выпускает пар: ш-ш-ш-ш-ш-ш; из крана течет вода: с-с-с-с-с); животным (мышонок шуршит: ш-ш-ш-ш-ш; тигр рычит: р-р-р-р-р; комар (оса) летит: з-з-з-з-з; жук жужжит: ж-ж-ж-ж-ж; змея шипит: ш-ш-ш-ш-ш; злая собака рычит: р'Р-р-р-р); явлениям природы (лес шумит: ш-шш-ш-ш; воет вьюга (ветер): в-в-в-в-в); людям («не шумите» - тс-с-с-с).

10.«Трубочка». Сидя, медленно выдыхая, громко произносить: пф-ф-ф. Повторить 4-5 раз.

11.«На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить; ф-ф~ф-ф-ф (3-4 раза).

12. «Ежик». Сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди - медленный выдох на звуке ф-ф-ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох (4-5раз).

13.«Гуси шипят». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны - назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке ш-ш-ш-ш-ш, выпрямиться - вдох (5-6 раз),

14.«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны - вдох. Хлопок перед собой - медленный выдох на звуке ш-ш-ш (5-6 раз).

15.«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звука с-с-с-с-с (руки скользят вдоль туловища) (6-8раз).

16.«Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох на звуке с-с-ос-с (3-4 раза).

17.«Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить: р-р-р-р-р (5-6 раз).

Речевая дыхательная гимнастика

Цель - тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

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

1. Производить счет от 0 до 5, до 10.

2. Произносить дни недели по порядку, времена года, название месяцев.

3. Произносить фразы на одном выдохе.

Пословицы:

- Береги нос в большой мороз
- Без труда не вынешь и рыбку из пруда
- Любишь кататься – люби и саночки возить и т. д.

Загадки:

- Без рук, без топорёнка построена избёнка. (Гнездо)
- Лежал, лежал да в реку побежал. (Снег)

4. Произносить простые фразы, постепенно увеличивая количество слов

- Девочка рисует цветок.
- Девочка рисует цветок карандашами.
- Девочка рисует красивый цветок карандашами.
- Девочка рисует красивый цветок цветными карандашами.

5. «Дровосек». Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

6. «Вьюга». Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

7. «На берегу моря». Представить себя на берегу моря. Закрывать глаза. Услышать как бежит волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с.

8. «Эхо». Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а. А ребенок тихо отвечает: аа-а-а. Можно играть употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио. и т. д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя!».

9. «Пузырь». Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся» По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!» Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с. или ш-ш-ш., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.).

10. «Ворона». Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести «ка-а-ар!»

11. «Приятный запах». У педагога два-три живых цветка, наиболее знакомых детям, например, ландыши, фиалка, сирень. Цветы можно заменить фруктами с определенным запахом (апельсин, лимон, яблоко) или листьями (смородины, тополя, черемухи). Ребенок нюхает цветок и на выдохе произносит фразу «Хорошо пахнет» или «Очень приятный запах» и т. д.

12. «Произнеси чистоговорки». Педагог предлагает детям глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка».

13. «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 надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

14. «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 «киндерсюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

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

16. «Бульбульки». Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку 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 ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

17. «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.

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

19. «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.

20. «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».

21. «Жираф и мышонок»

Цель: формирование речевого дыхания и правильного звукопроизношения.

Ход игры: Ребенок стоит выпрямившись, затем встает на колени, поднимает руки вверх, тянется и смотрит на руки - вдох («У жирафа рост большой.»).

Приседает, обхватив руками колени и опустив голову, - выдох, с произношением звука ш-ш-ш («У мышонка - маленький»).

Потом ребенок идет и одновременно произносит:

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой.

У жирафа рост большой,

У мышонка - маленький. (Повторить 6-8 раз.)

22. «Лягушка-квакушка» (Возраст - 4 года)

Цель: развитие координации зрительного, слухового и моторных анализаторов, формирование правильного речевого дыхания.

Материал: шнур, стулья.

Ход игры: Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Внутри круга - «болото». Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, ведущий декламирует:

По тропинке, по дорожке

Скачут, прыгают лягушки.

Ква-ква-ква,

Скачут, прыгают лягушки.

Ква-ква-ква.

Дети, сидящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»). «Лягушки» прыгают в «болото»: перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произнося «ква-ква» с глубоким выдохом. В конце игры ведущий просит детей потянуться, поднять вверх руки, посмотреть на них (вдох).

23. «Водичка»

Цель: развитие речевого дыхания (произнесение звука на одном выдохе, протяжно, формирование правильного произношения звука «С».

Материал: кран с водой, картинка с изображением умывающихся детей.

Ход игры: Взрослый открывает кран с водой и обращает внимание ребенка на то, как «поет» текущая из крана вода (с-с-с). Затем показывает картинку с изображением умывающихся детей и читает потешку:

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

Взрослый вместе с ребенком повторяет потешку 3-4 раза и в заключение игры предлагает ему «спеть» песенку водички. Ребенок поет «длинную песенку», т.е. произносит звук «С» протяжно.

24. «Капитаны»

Цель: развитие умения сочетать произнесение звука с началом выдоха, чередование длительного, плавного и сильного выдоха; развитие умения длительно произносить звук «Ф» на одном выдохе и многократно произносить звук «П» (п-п-п) на одном выдохе; активизация мышц губ.

Материал: таз с водой и бумажные кораблики

Ход игры: На маленьком столе стоит таз с водой, где плавает бумажный кораблик. Ребенок сидит на стульчике и дует на кораблик, произнося звук «Ф» или «П». Взрослый предлагает ребенку покатайся на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Взрослый поясняет ребенку, что, для того чтобы кораблик двигался,

нужно дуть на него не торопясь, сложив губы как для произнесения звука «Ф». Можно дуть просто - вытягивая губы трубочкой, но не надувая щеки. Кораблик при ровном «ветре» движется плавно и уверенно плывет к цели.

- Но вот налетает порывистый ветер, - говорит взрослый, - он дует неровно: «п-пп».

Ребенок повторяет и стремится пригнать кораблик к определенному месту. Взрослый следит за тем, чтобы при произнесении звука «Ф» ребенок не надувал щеки; звук «П» произносил на одном выдохе 2-3 раза и тоже не надувал при этом щеки. Заканчивая игру, ребенок и взрослый вместе поют:

- Ветер, ветерок,
Натяни парусок
Кораблик гони
До Волги-реки!

25. «Внимательный радист»

Цель: развитие чувства ритма, формирование речевого дыхания

Ход игры: Ведущий говорит: «Ты будешь радистом и должен по моему сигналу ребром ладони отстучать («тук») и сказать, сколько мной сделано хлопков и в каком ритме, а я буду хлопать». Ведущий хлопает и говорит «хлоп». Ребенок слушает ритм и говорит «тук»:

а) с наращиванием ряда: тук - хлоп; тук, тук - хлоп, хлоп; тук, тук, тук - хлоп, хлоп, хлоп и т.д.;

б) со сменой темпа (быстро - медленно);

в) с изменением громкости (от тихого полусшепота к громкому голосу) и двигательных усилий (от легких касаний к интенсивному отстукиванию)

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натошак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.