

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД СОВЕТСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №10 «РОДНИЧОК»»
Г. СОВЕТСКА.**

Методические рекомендации в помощь педагогам ДОУ



Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика.

Разработчик:

учитель-логопед,
учитель-дефектолог

Браун Ольга Владимировна.

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Центр развития ребёнка»

Детский сад №10 «Родничок»

238756, г. Советск, ул. Бурова, 6

тел. 8 (40161) 6-09-08

2022 г.

Дыхательная гимнастика.

«Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу».
Свами Вивекананда.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы, основа внешней речи. Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта. Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании ребенок сможет правильно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы.

Процесс формирования речевого дыхания осуществляется на основе междисциплинарного подхода, позволяющего в комплексе решать логопедические, педагогические, психологические, медицинские вопросы, обеспечивающего закономерные связи в использовании нетрадиционных методов. Игнорирование хотя бы одного из них неизбежно приводит к дефицитности других и снижению качества логопедической работы с детьми в целом.



Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе с учетом его добора, укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии.

Формирование правильного дыхания у детей позволяет:

- Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков.
- Увеличить количество произнесенных слов на выдохе.
- Выработать четкую и внятную речь.
- Достичь координации дыхания, речи и движений.
- Повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

Выделяют следующие типы дыхания:

- **Верхнегрудное (ключичное)** дыхание: дыхательные движения осуществляются при поднятии и расширении верхней части грудной клетки, а диафрагме приходится пассивно следовать за этими движениями, живот на вдохе втягивается, а верхняя часть грудной клетки, ключицы, а порой и плечи поднимаются.
- **Грудное** дыхание: вдох производится главным образом при поднятии и расширении верхней части грудной клетки, при этом обязательно приходит в действие диафрагма.
- **Диафрагмальное (диафрагмально-реберное)** дыхание - наиболее полезное и рациональное для речевого процесса: грудная клетка и диафрагма активно задействованы в работе.

Диафрагмальное дыхание лежит в основе фонационного и речевого дыхания, которые характеризуются:

- Активностью, связанной с тем, что дыхание является энергетической базой нашей речи.
- Организованным выдохом.
- Связанностью с возникновением и распространением звука.
- Распределением выдоха в процессе речи.
- Речевой выдох происходит в основном через рот, он несколько замедлен; при физиологическом дыхании вдох и выдох совершаются только через нос.
- Ритмом дыхания, который сильно отличен от обычного: вдох – пауза – выдох, при этом вдох до 15 раз короче, чем выдох.
- Добором дыхания в процессе речи.
- Фонационное и речевое дыхание осуществляются произвольно, физиологическое дыхание – автоматически.

Различают физиологическое (непроизвольное) и речевое (произвольное) дыхание. Физиологическое дыхание является жизненно важным и строится оно по схеме: вдох – выдох – пауза. Речевое дыхание используется при произношении и здесь отдельные элементы дыхания меняют свою последовательность: вдох – пауза – выдох. Такие несовершенства дыхания у детей, как поверхностное дыхание, неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха, отрицательно влияют на речь, а именно:

- она звучит монотонно, невыразительно,
- более громкая в начале фразы и постепенно затухающая по мере истощения запаса воздуха,
- иногда ребенок, израсходовав весь запас воздуха, в середине фразы начинает его добирать, нарушая плавность высказывания.

Тренировка и развитие речевого дыхания является одним из основных моментов в структуре логокоррекционных занятий с детьми, которые имеют дефекты произношения звуков. Особенно важную роль дыхательная гимнастика играет при коррекции дизартрии.

Нарушение речевого дыхания у детей с заиканием выражается в следующем:

- Недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания.
- Укороченный, нерационально используемый речевой выдох.
- Прерывание речевого выдоха для дополнительного вдоха.
- Несформированность координаторных механизмов между речевым дыханием и фонацией.
- У некоторых детей с заиканием отмечается речь на вдохе.

Речевое дыхание у дошкольников 5–7 лет с речевыми нарушениями характеризуется:

- Малым объемом легких.
- Слабой дыхательной мускулатурой.
- Слабым вдохом и выдохом, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных).

- Неэкономным и неравномерным распределением выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы).
- Неумелым распределением дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять)).
- Торопливым произнесением фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
- Слабым выдохом или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струей, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Учитывая тот факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя следующие направления:

1. «Постановка» правильного физиологического дыхания, а именно – диафрагмально-реберного типа дыхания.
2. Развитие умения дифференцировать носовое и ротовое дыхание.
3. Выработка умения дышать носом.
4. Обучение разным приемам вдоха и выдоха: делать бесшумный вдох через нос, добор воздуха через рот, комбинированные носо-ротовые вдох и выдох, плавный длительный выдох через рот.
5. Воспитание навыка правильно дышать в процессе речи: рационально расходовать воздух в момент произнесения звуков, слогов, слов и фраз, правильно распределять паузы.

Правила проведения работы по формированию речевого дыхания:

1. Формирование речевого дыхания проводится на протяжении всей работы с ребенком.
2. Заниматься только в проветренном помещении, до еды, 3 раза в день по 5 – 8 минут.
3. В начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется еще по одному.
4. Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
5. Не делать слишком большой вдох.
6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.
7. Ребенок должен ощущать движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.
8. Движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.
9. Переход от одного этапа работы к другому осуществляется в то случае, если ребенок правильно, точно выполняет все упражнения данного этапа.
10. Каждый ротовой выдох контролируется движением ваты, положенной на ладонь, или листом бумаги, поднесенным ко рту ребенка так, чтобы выдыхаемая воздушная струя не рассеивалась, а строго попадала на него, или запотеванием зеркала в момент выдоха. С целью повышения эмоционального фона занятия ватку окрашивают в яркий цвет.

Последовательность работы над формированием речевого дыхания включает 4 этапа:

1. Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха.
В дошкольном возрасте формирование диафрагмального дыхания необходимо проводить на начальном этапе только в положении лежа. В этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются и диафрагмальное дыхание без дополнительных инструкций устанавливается автоматически. Затем можно переходить к выполнению упражнений в положении сидя и стоя. Оптимально, чтобы постановка диафрагмального дыхания у детей проводилась на фоне мышечного расслабления.

2. Формирование длительного фонационного выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху с использованием наглядного материала.
Формирование фонационного выдоха является основой для развития координаторных взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией. Во избежание фиксации внимания на процессе вдоха инструкция должна касаться только длительности произнесения звука.
Как правило, тренировка длительного фонационного выдоха начинается с длительного звучания гласных. После того как дети с заиканием освоят длительное произнесение одного гласного на выдохе, предлагается произнести слитно сочетание из двух гласных на одном выдохе. Диафрагмальный вдох и выдох во время выполнения этих упражнений ребенок может контролировать ладонью, положенной на область диафрагмы.
3. Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков.
В дыхательные упражнения вводятся слоги, слова, короткие фразы (из 2-х, а далее 3-4-х слов), короткие стихотворные тексты.
4. Произнесение слогов и звукоподражаний.
Данный этап предполагает формирование речевого выдоха на материале прозаического текста.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Возраст ребенка	Норма количества слов на выдохе	Длительность коррекционной деятельности по формированию речевого дыхания
2-3 года	2-3	2-3 мин.
3-4 года	3-5	3-4 мин.
4-6 лет	4-6	4-6 мин.
6-7 лет	5-7	5-7 мин.

Оценить состояние и эффективность работы по развитию дыхания помогает дыхательная диагностика, которая проводится по методике М.Л.Лазарева. Необходимое для этого оборудование – секундомер. В диагностике могут принимать участие учитель-логопед, медсестра, родители. Оцениваются следующие показатели:

- Частота дыхания. Исходное положение – сидя на стуле. Необходимо дать ребенку успокоиться в течение 5 минут. Затем подсчитать число дыхательных движений (вдохов или выдохов) за 1 минуту.
- Звуковая проба. Исходное положение – стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук М с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру ведется подсчет секунд.
- Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи). Исходное положение – стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой нос и рот одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет секунд.

Развитие и воспитание речевого дыхания тесным образом связаны с развитием и воспитанием голоса. Многие упражнения по развитию речевого дыхания развивают и голос. Игровые упражнения для развития голоса проводятся на хорошо знакомых детям звукоподражаниях: вою волка — у-у-у-у, ауканью в лесу — ау-ау-ау. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Формирование речевого дыхания – важнейший этап на пути становления связной и правильной речи дошкольника. Наиболее эффективным способом его развития у детей дошкольного возраста

являются дыхательные упражнения, которые способствуют формированию плавного и достаточно длительного выдоха и отработке произнесения звуков и слогов. Технология формирования правильного дыхания положительно сказывается на состоянии речи в целом и способствует общему оздоровлению организма ребенка.

Статические дыхательные упражнения.

- **«Шарик».** Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.
- **«Покатай карандаш».** Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот на карандаш так, чтобы карандаш прокатился по столу. Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
- **«Трубач».** Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносится «ту-ту-ту» (10-15сек.)
- **«Шину прокололи».** Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - «ш-ш-ш».
- **«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.
- **«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.
- **«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".
- **«Буль-бульки».** Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" 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 "Буль-бульки", 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.
- **«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.
- **«Дудочка».** Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода; горлышко пузырька не должно быть широким). 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 обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.
- **«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.

- **«Задуй упрямую свечу».** В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу». Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щеки.

Динамические дыхательные упражнения.

- **«Ладони».** Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.
- **«Поясок».** Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.
- **«Поклон».** Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона ("понохать пол"). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.
- **«Повороты головы».** Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.
- **«Ушки».** Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.
- **«Продуваем двигатели».** Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное глубокое. Эффект – активизация работы правого и левого полушария.
- **«Воздушный шарик».** Исходное положение – сидя или лежа на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например красного цвета. Пауза (задержка дыхания) выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
- **«Ах!».** Исходное положение – встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Эффект – такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
- **«Аист».** Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-8 раз).
- **«Маятник».** Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3сек.), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
- **«Пилка дров».** Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.
- **«Дровосек».** Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.
- **«Сбор урожая».** Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
- **«Комарик».** Сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.
- **«Сыграем на гармошке».** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на пояс. Вдохнуть (пауза 3 сек.). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок.

Исходное положение - вдох (пауза 3 сек.). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для постановки диафрагмально-реберного дыхания.

- **«Покачаем игрушку».**
Ребенок находится в положении лежа на спине. На область диафрагмы ребенку кладут легкую мягкую игрушку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит, игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается. Это упражнение длится в среднем 1,5-2 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса. «Запомни, как твой живот дышит и качает игрушку».
- **«Поиграем животиками».**
Ребенок находится в положении лежа на спине. Ладонь ребенка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребенка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». «Положи руку на живот и почувствуй, как он поднимается». Это упражнение также длится в среднем 1,5-2 минуты.
- **Третье упражнение** проводится аналогично предыдущему, только меняется положение ребенка.
Ребенок находится в положении сидя, а затем – стоя. Ладонь ребенка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). «Посмотри и почувствуй, как мой живот дышит. А теперь попробуй так же подышать и своим животом». Это упражнение также длится в среднем 1,5-2 минуты.

Упражнения на формирование длительного выдоха через рот.

- **«Задуй свечку».**
Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо на выдохе через рот подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось. Учитель-логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на «свечу».
- **«Перышко».**
Ребенок сдувает на выдохе через рот с ладони перышко или легкий ватный шарик.
- **«Ветерок».**
Учитель-логопед предлагает ребенку подуть на 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.
- **«Горячий чай».**
Учитель-логопед предлагает ребенку подуть на горячий чай в чашке, чтобы он быстрее остыл. *(Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается папиросной бумагой и прикрепляется к чашке с помощью резиночки).* Ребенок дует на «пар». Если правильно дует, то «пар» отклоняется от чашки.

Упражнения на формирование длительного фонационного выдоха.

- **Пропевание на выдохе гласного звука на мягкой атаке.**
«Сейчас будем петь звук А (О, У, И, Э). Петь нужно красиво, долго, не кричать. Итак поем: *(вдох)* а-а-а... Теперь вы будете петь, а я послушаю, кто поет красиво и дольше всех». Аналогичная работа проводится на материале остальных гласных звуков.
- **Пропевание на выдохе гласного звука с изменением высоты и силы голоса.**

«Сейчас мы будем гудеть, как большой паровоз, громко. Послушайте, как это у меня получается (*учитель-логопед демонстрирует громкое пропевание звука «У» низким голосом*). А теперь вместе погудим, как большой паровоз (*дети гудят вместе*). А теперь погудим, как маленький паровоз, тихо-тихо. Послушайте, как я это сделаю (*учитель-логопед демонстрирует тихое пропевание звука «У» высоким голосом*). А теперь вместе погудим, как маленький паровоз». Аналогичным образом отрабатываются другие гласные звуки.

- **Пропевание на выдохе законченного ряда гласных звуков с различной интонацией.**
«Сейчас я пропою волшебное слово, а вы послушайте (*учитель-логопед на выдохе слитно пропевает ряд гласных «АОУ»*). А теперь давайте вместе (*дети поют вместе с учителем-логопедом*). А теперь давайте спросим, волшебное слово «АОУ?» (*дети пропевают ряд гласных «АОУ» с интонацией вопроса*). Аналогичным образом ряд гласных «АОУ» отрабатывается с другими интонациями.
- **Пропевание на выдохе сочетаний гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким грудным голосом:**
 - А, АО, АОУ, АОУИ, АОУИЭ
 - О, ОА, ОАУ, ОАУИ, ОАУИЭ
 - У, УА, УАО, УАОИ, УАОИЭ
 - И, ИА, ИАО, ИАОУ, ИАОУЭ
- **«Полицейская сирена».**
Плавнo вдохнуть, на полном выдохе изобразить звук сирены: «Уи-уи-уи-уи...».
- **«Спустить мяч».**
Сделать вдох, руки на уровне груди. Сжимать воображаемый мяч, произнося на выдохе «с-с-с...».
- **«Лопнула шина».**
Дети разводят руки перед собой, изображая круг — «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «ш-ш-ш...». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.
- **«Воздушный шар».**
Дети разводят руки перед собой, изображая круг — «воздушный шар». На выдохе дети произносят медленно звук «ф-ф-ф...». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.
- **«Жук жужжит».**
Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж...», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Упражнения на формирование речевого выдоха при реализации простых речевых задач.

- **«Трубач».**
Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносить нараспев слог «тууу...».
- **«Волшебные слоги».**
«Сейчас мы будем произносить волшебные слоги длительно» (*дети по образцу учителя-логопеда нараспев произносят заданный слог*). На выдохе нараспев тянуть слог МА (далее МИ, МЫ, ЗА, ЗИ, ЗЕ, ЖА, ЖУ).
- **«Цепочки слогов».**
Сделав полный вдох, на выдохе произносить слоговые цепочки:
 - па, папа, папапа, папапапа;
 - ма, мама, мамама, мамамама;
 - ва, вава, вавава, вававава.

Причем, слоговые цепочки сначала следует произносить равноударно и ритмично, с ударением на первый слог. Затем следует последовательно перемещать ударение на второй, третий и четвертый слог.

- **«Волшебные слова».**

На выдохе нараспев тянуть слог МА (далее МИ, МЫ, ЗА, ЗИ, ЖА, ЖУ). Затем выполняется еще один вдох и на выдохе произносится образованное на основе спетого слога слово.

Например: (вдох) – МА, (вдох) – МА-А-МА-А- и т.д.

- **«Волшебный счет».**

Сделать вдох. На одном выдохе посчитать от 1 до 5, а затем последовательно удлиняем выдох до 10. Следить за проговариванием, равномерностью и длительностью выдоха.

По аналогии: перечисление дней недели, название месяцев.

- **«Скажи предложение».**

Предлагается на выдохе произносить фразу, состоящую из 2-х слов: из только что произнесенного слова и нового:

- (вдох) ма-а-ма-а – (вдох) Мама мыла.
- (вдох) Ми-и-ла-а – (вдох) Мила шила.
- (вдох) Ма-а-ша-а – (вдох) Маша ела.
- (вдох) По-о-ля-я – (вдох) Поля пила и т.д.

- **«Скажи предложение длинно».**

Предлагается на выдохе произносить фразу, состоящую из 3-4-х слов: из только что произнесенного слова и новых:

- (вдох) ма-а-ма-а – (вдох) Мама мыла. – (вдох) Мама мыла Милу. – (вдох) Мама мыла Милу мылом и т.д.

Аналогичную работу можно провести на материале предложений «Мила шила платье кукле» и «У Зои болят зубы».

Усложненным вариантом данного упражнения может быть упражнение, в котором речевая задача усложнялась тем, что дети называют последнее слово во фразе сами, в соответствии с предъявляемой предметной картинкой. Например: «Маша ела кашу и ...» (учитель-логопед показывает детям картинку банан и дети заканчивают фразу: «банан»). Затем детям предлагается повторить всю фразу целиком на выдохе: «Маша ела кашу и банан».

- **Чтение коротких стихотворений, считалок, соблюдая плавность вдоха и выдоха.**

Если у ребенка хватает воздуха, то можно делать вдох после произнесения двух строчек стихотворения. При этом следует помнить, что при отработке речевого дыхания на материале скороговорок и стихотворных текстов сначала необходимо их заучить, только потом можно переходить к тренировкам. Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста.

(На выдохе) Уронили мишку на пол (вдох),
Оторвали мишке лапу (вдох),
Все равно его не брошу (вдох),
Потому что он хороший.

(На выдохе) Мама мыла Милу мылом (вдох),
Мила мыло не любила (вдох).
Уронила Мила мыло (вдох),
В мыльной пене утопила (вдох).

(На выдохе) Как на горке, на пригорке (вдох),
Стоят тридцать три Егорки (вдох),
Один Егорка, два Егорка (вдох),
Три Егорка, четыре Егорка.

Упражнения на формирование речевого выдоха при реализации усложненных речевых задач.

- **Проговаривание на одном выдохе двух фраз.**

Предлагается на выдохе проговаривать две фразы прозаического текста, не объединенные ритмом и рифмой: «Это яблоко. Яблоко большое и красное».

- **Проговаривание трех фраз на одном выдохе.**

Предлагается на выдохе к двум фразам прозаического текста из предыдущего упражнения присоединить третью фразу: «Это яблоко. Яблоко большое и красное. Оно сочное и сладкое». Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждого предложения, сохраняя связность текста.

- **Проговаривание пословиц, поговорок, скороговорок на одном выдохе.**

Попросите ребенка повторить за вами пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.

Правой рукой строят - левой ломают.

Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.

На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.

Не плюй в колодец - пригодится воды напиться.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова - не руби дрова на траве двора.

- **«Ах, как пахнет!»**

Педагог дает ребенку понюхать ароматный цветок и предлагает повторить фразы:

- АХ!
- АХ, ПАХНЕТ!
- АХ, КАК ПАХНЕТ!
- АХ, КАК ПРИЯТНО ПАХНЕТ!
- АХ, КАК ЦВЕТОК ПРИЯТНО ПАХНЕТ!

- **Чтение детских сказок с воспроизведением вдоха на паузах.**

Прочитайте русскую народную сказку "Репка" с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут – вытянули репку!

