

Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике.

Современное овладение правильной речью имеет важное значение для формирования личности ребенка. Для того чтобы правильно научиться произносить звуки, нужно подготовить артикуляционный аппарат, тренировать не только язык, губы, но и дыхание, и голос.

Практические занятия направлены на:

- формирование длительного плавного выдоха;
- дифференциацию носового и ротового выдоха;
- формирование диафрагмального дыхания
- формирование речевого дыхания.

Занятия проводятся через комплекс традиционных и вариативных игр по развитию дыхания. На первом этапе идет работа по формированию неречевого дыхания (формирование длительного выдоха у детей, дифференциация носового и ротового выдоха) с использованием таких дыхательных игр, как «Султанчик», «Шарик», «Перышко», «Занавесочка» и комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики по А.Н.Стребелевой.

Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. При выполнении комплекса упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики динамические упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох — пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка сомкнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот. Все упражнения делаются в определенном ритме.

На втором этапе идет работа по формированию диафрагмального дыхания через комплекс упражнений в различном исходном положении: стоя, сидя.

Затем вводятся голосовые упражнения на формирование речевого дыхания. Обращается внимание детей на различную силу, высоту, тембр голоса.

С целью развития речевого дыхания на длительном плавном выдохе даются специальные речевые упражнения: произношение фразы на выдохе с постепенной ее усложнением; с использованием коротких стихотворений.

В работе над диалогами закрепляется правильное речевое дыхание, формируются правильная интонация, выразительность речи в целом просодическая сторона речи.

ПАМЯТКА по работе над правильным речевым дыханием.

1. Первоначально проводится работа над развитием длительного плавного выдоха без участия речи. При этом важно следить за тем, чтобы ребенок не поднимал плечи, излишне не напрягал мышцы дыхательного аппарата, чтобы

- выдох был плавным, постепенным, длительным. Воспитывается нижнереберное диафрагмальное дыхание.
2. С целью контроля рука взрослого кладется на область диафрагмы ребенка, а рука ребенка ощущает дыхательные движения взрослого.
 3. Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3—5-секундного перерыва рекомендуется переходить к следующим упражнениям. Продолжительность дыхательной гимнастики 5—6 мин.
 4. В начале цикла обучения осваивается одно упражнение. В каждый последующий день добавляется по одному упражнению. Весь комплекс дыхательной гимнастики составляют одиннадцать упражнений.
 5. В системе русского языка есть звуки, которые произносятся без участия голоса, другие — с голосоподачей.

Без участия голоса.	С голосоподачей.
П – Пь, С – Сь, Ц, К – Кь, Х – Хь, Ш, Щ, Ч, Ф – Фь, Т - Ть	M – Мь, Б – Бь, Й, З – Зь, Г – Гь, Ж, В – Вь, Д – Дь, Р – Рь, Л – Ль, Н – Нь А, Ы, Э, О, У Я, И, Е, Ё, Ю

Первый этап – формирование неречевого дыхания.

Формирование длительного выдоха у детей.

- 1. Игра “Султанчик”** (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу). Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.
- 2. Игра “Шарик”.** Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.
- 3. Игра “Перышко”.** Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.
- 4. Игра “Занавесочка”.**

Оборудование: домик с окошком, на окошке занавесочка (полоски из тонкой бумаги); набор мелких игрушек (игрушки из «Киндер – сюрприза», фотографии, сюрприз) расположенных за “Занавесочкой”. Взрослый побуждает ребенка узнать, что находится за “кулисами”, провоцируя на продолжительный ротовой выдох.

6. Игра “Ветерок”. 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”. 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 на нее.

8. Игра “Кораблик”. Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

10. Упражнение “Загони мяч в ворота”. Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) “мячик”, ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу.

11. Игра “Погреем руки”. Взрослый предлагает ребенку погреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт). **Усложнение:** “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “А, У, О”.

13. Игра “Пузырьки”. Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузыри 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).

14. Игра “Капелька”. **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.

Дифференциация носового и ротового выдоха.

Комплекс 1.

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

2. Закрыть одну ноздрю пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (...).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (...).
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (...).
7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдусть челку).

Комплекс 2.

1. Поглаживая нос от кончика носа вверх средними пальцами, делать вдох, похлопывая этими же пальцами по ноздрям, - выдох.
2. Широко открыть рот и подышите носом.
3. То же самое – с круговыми движениями головы.
4. То же самое – с наклоном туловища вниз.
5. То же самое – во время ходьбы.
6. То же самое – во время бега.
7. То же самое – скрестив руки на затылке.
8. То же самое – скрестив руки на пояснице.
9. Закрыть пальцем одну ноздрю, выдохнуть и вдохнуть другой. Затем подышать через другую ноздрю.
10. Закройте ноздри пальцами и посчитайте до 5, открыть ноздри и посчитать вслух.

Комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)

1. Упражнение “Ладошки”.

И. п.: встать прямо, поднять ладошки на уровне лица, локти опустить. Делать короткий шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

2. Упражнение “Поясок”.

И. п.: 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 рук растопырить. На выдохе вернуться в и. п.

4. Упражнение “Кошка”.

И. п.: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

4. Руки сплести на пояснице, полунаклон вперед – короткий вдох, возвращаясь в исходное положение, – выдох. Повторить 5 раз. На выдохе протянуть сочетание звуков ДММММ...ДМММ...
5. Руки сплести на пояснице, откинуть корпус назад – вдох, возвращаясь в исходное положение, – выдох. Повторить 5 раз. На выдохе протянуть сочетание звуков ЗМММ...ЗМММ...

Комплекс 2.

Упражнения в исходном положении «сидя».

(Вдох всегда короткий-1-2 сек., фиксированный выдох – всегда медленный.)

1. Руки скрестить на затылке. Полунаклон вперед – вдох, возвращаясь в исходное положение, – выдох (выдох фиксированный, с медленным счетом до 10). Спина прямая.
2. Руки на бедрах. Поставить правую ногу на носок – вдох, возвращаясь в исходное положение, – выдох. То же самое проделать с левой ногой. Повторить 5 раз.

Третий этап – формирование речевого дыхания.

Упражнение “Каша кипит”.

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь – выдох. Втянуть живот, опустить грудь – выдох.

Упражнение “Трубач”.

И.п.: сидя на скамейке или на стульчике, кисти рук сложить в трубочку и поднести ко рту. Вдохнуть и медленно, удлиненно выдохнуть воздух с громким подражанием звука трубы «п – ф – ф – ф...» до конца выдоха. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение “Катание мяча”.

И.п.: Стоя, ноги широко расставлены. Взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх, затем отпустить на пол и толчком покатить вперед по полу – выдох. На выдохе громко произнести звук «б – а – х...».

Упражнение “Насос”.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем наклонить туловище в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины. При этом надо громко произносить звук «с – с – с...». Выпрямиться - вдох, то же в другую сторону.

Упражнение “Рубка дров”.

И.п.: стоя, ноги расставлены в сторону. Поднять руки вверх, нагнуться вниз – «удар топором» - выдох и произносить протяжно «у – у – х – х ...» до конца выдоха.

Упражнение “Ворона”.

И.п.: сидя на скамейке, поднять руки через вверх в стороны – вдох. Медленно опустить руки вниз – выдох. При этом громко произносить звук «р – р – р...».

Упражнение “Жук”.

И.п.: сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох, повернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад – выдох, на выдохе произносим звук летящего

жука «ж – ж – ж...». Вернуться в исходное положение. То же движение повторить в левую сторону.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем наверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаём наклоны в сторону, раки

двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Едет-едет паровоз»

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.