Физиологическое и фонационное дыхание

Развитие дыхания – важный этап коррекционного воздействия на всех детей-логопатов, а также детей с хроническими заболеваниями лор-органов.

Дыхательные и голосовые упражнения

**Цель дыхательных упражнений –** формирование правильного диафрагмального дыхания, выработка продолжительного выдоха, тренировка его силы и постепенности.

У детей, страдающих речевыми нарушениями, а также у часто болеющих детей и у детей с патологией лор-органов необходимо сначала сформировать правильное физиологическое дыхание, так как у них вдох и выдох ослаблены и как следствие, речь приглушенная: не хватает силы воздушной струи для проговаривания ряда звуков родного языка. Кроме того, таким детям трудно на одном выдохе произносить длинные фразы, что часто приводит к нарушению плавности речи (ребенок вынужден «добирать» воздух по середине фразы).

Развитие дыхания включает в себя работу над силой и продолжительностью выдоха, темпом и ритмом дыхания, то и осуществляется на логопедических, музыкальных и физкультурных и других занятиях (сначала без речи – формируется физиологическое дыхание, а затем с речью – воспитывается речевое дыхание).

Работа над дыханием может предварять пение песен (муз. занятие), а может быть и самостоятельным видом работы на других занятиях и во время закаливающих процедур. Ниже предлагаются упражнения на развитие диафрагмально–брюшного дыхания, выработку продолжительного речевого выдоха, тренировку согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Сначала дыхательные упражнения выполняются лежа (в этом положении легче правильно дышать, держать паузу), а затем в положении сидя, стоя. Во время вдоха, если ребенок лежит, брюшная стенка должна подниматься вверх; если сидит или стоит – выдвигаться вперед, при выдохе живот должен втягиваться.

(Рекомендуется проводить во время закаливающих процедур после дневного сна).

В фонетической ритмике используется следующие исходные упражнения для автоматизации дыхания, коррекции неправильного физиологического дыхании:

встать, ноги вместе руки опущены, встать, ноги вместе, левую руку положить на область диафрагмы, правую отвести в сторону. Это помогает сконцентрировать внимание на работе мышц дыхательного аппарата. В дальнейшем дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, поворотами туловища, наклонами вправо, влево, наклонами и поворотами головы. Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Начинать необходимо с 3 – 4-х поворотов. Часть упражнений сопровождается счетом, а другая часть может выполняться под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ кратким пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движения каждого ребенка.

### Упражнения на развитие физиологического дыхания

***«Поиграем животиками»***

***Вариант 1.*** В положении лежа на спине дети кладут руки на живот, делают глубо­кий вдох - живот надувают, затем делают выдох - живот втягивают. Можно поло­жить на живот игрушку среднего размера - когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется, а на выдохе, наобо­рот, опустится (предложить «покачать на качелях» игрушку; «поплавать на лодочке по морю-океану»).

***Вариант 2****.* В положении стоя дети вы­полняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох; движения живота контролируются руками. Упражнение вы­полняется на счет *(1, 2, 3 -* вдох, *1,2,3 -*выдох) или под музыкальные звуки (вос­ходящая и нисходящая гамма в ля миноре) *(три-семь раз).*

***Вариант 3.*** То же, но в положении сидя на стуле.

**Упражнения с дозированным сопротив­лением**

***Вариант 1.*** Дыхание в положении лежа на спине с дозированным сопротивлением, которое оказывают руки педагога, расположенные в области живота (в области края реберной дуги, ближе к середине грудной клетки).

***Вариант 2.***Дыхание в положении лежа с укладыванием на область живота (его верхнего квадрата) мешочка с песком ве­сом 0,5-1 кг

.

***Вариант 3****.* То же, но с использованием надувных игрушек, мячей.

***«Узнай по запаху!»***

***Вариант 1.***Дети по очереди вдыхают запахи (два-три) (сирень, ландыш, веточ­ки смородины, черемухи, жасмина, манда­рин, яблоко, жевательные резинки, имею­щие различные запахи), стараясь запом­нить их. Педагог предлагает ребенку за­крыть глаза и подносит к его лицу один из предметов. Ребенок делает глубокий, дли­тельный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох, стараясь назвать угаданный предмет. Руки находятся на животе, что помогает контролировать дыхание. Пред­варительно педагог, показывая, говорит: «Глубоко вдохни, а потом не спеша выдох­ни. Вот так: *1,2,3* - /, *2,3».* Счет можно за­менить музыкальными звуками.

***Вариант 2.***Дети принюхиваются к во­ображаемому предмету (имитируют щен­ка, ищущего лакомство, котенка, почувст­вовавшего опасность, и т.д.).

***«Носик и ротик поучим дышать!»***

Ребенок учится контролировать вдох и выдох, осуществляя их разными способа­ми: вдох и выдох через нос, вдох через нос, выдох через рот, вдох через нос, выдох че­рез правую (левую) ноздрю, вдох через рот, выдох через нос, вдох и выдох через рот.

Делая вдох носом, ребенок касается его рукой, а выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается до него, а лишь контролирует выходящую изо рта воздуш­ную струю. Дыхательные упражнения вы­полняются под счет *(1,2,3 -* вдох, *1,2,3 -*выдох) или под музыку.

***«Песенка без слов»***

Сделав вдох через нос, ребенок посте­пенно и медленно выдыхает воздух через рот, произнося звук «а» (без голоса). Вы­дох контролируется: левая рука на животе (живот втягивается), правую руку надо поднести ко рту тыльной стороной ладони, чтобы почувствовать теплую воздушную струю.

***«Бегущие утята»***

Сначала педагог показывает детям, как надо дуть: спокойно, медленно, продолжи­тельно, не надувая щек, так чтобы игрушка (плоскостной утенок, выполненный по принципу палатки) заскользила (побежа­ла) по поверхности стула или стола, но не упала. Потом каждый ребенок делает то же самостоятельно.

***«Дуем, дуем, задуваем!»***

***Вариант 1.*** Дети берут в правую (ле­вую) руку пособие (искусственные цветы или листья, вертушки, султанчики, плос­костные игрушки, которые имеют детали из папиросной бумаги и потому шуршат, перемещаясь от дуновения) и на сильную долю в музыке (вальс на 3/8) делаютвдох, на слабую - выдох, дуя на пособие спокой­но и длительно.

***Вариант 2.*** Дети встают в круг, держа в руке пособие, руки опущены. На вступле­ние поднимают руки и плавно покачивают ими над головой в такт музыке.

На сильную долю каждого *такта I части* дети дуют на пособие.

На такты // *части* бегут по кругу на но­сочках, держа пособие перед собой(«ле­тят» за ним).

***«Что мы видели - не скажем, а что де­лали - покажем!»***

*С* помощью считалки выбирается водя­щий - он выходит из зала; оставшимся де­тям предлагают изобразить, как они будут надувать шары и выпускать их в полет, разжигать, а затем раздувать костер, иг­рать на дудочках, собирать на лугу одуван­чики, а затем дуть на них, пилить дрова (дети становятся парами, берутся за руки и имитируют соответствующие движения: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох), рубить дрова (дети поднимают и сцепляют руки над головой - вдох, наклоняются вперед - выдох), косить траву (сопровож­даются соответствующими движениями с произнесением на выдохе междометий *ух, ах, эх),* накачивать насосом колеса (сопро­вождается звуком с), ехать в электричке с показом открывания и закрывания авто­матических дверей (движение сопровож­дается звуком *ш).*

Когда упражнения по развитию и кор­рекции физиологического дыхания будут освоены, переходим к работе над фо­национным дыханием. Сначала при вы­полнении этих упражнений левая рука ребенка должна находиться на диафраг­ме, правая выполнять плавное простое движение в воздухе. Затем движения со­провождаются более сложными двига­тельными сериями.

# Упражнения на развитие фонационного дыхания

Дыхательные упражнения в сочетании с речью способствуют развитию речевого дыхания, которое, в отличие от физиоло­гического, характеризуется коротким глу­боким вдохом и длительным выдохом - во время него и происходит речевое высказы­вание. В качестве речевого материала на занятиях используются сначала отдель­ные гласные звуки, затем слоги, слова и, наконец, фразы. По мере выполнения уп­ражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха воз­растает

***«Прялица»***

Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепотку, у левой щеки, а затем начинают опускать ведущую руку вниз, имитируя движения плетения пряжи, одновременно пропевая гласный звук («тянут длинную нить»). Для вызывания большего интереса к упражнению можно предложить детям сначала вытянуть короткую звуковую ни­точку (до 1 секунды), а затем длинную звуковую нить (от 3 до 6 секунд).

***«Клубок для котенка»***

Дети имитируют наматывание звуковой нитки на клубок с пропеванием гласных звуков. В процессе автоматизации звуков предлагаем ребенку наматывать ниточку на клубочек и тянуть согласные звуки: с, з, *ш, ж, р.*

***«Венок»***

Детям дают задание называть цвета, числа, дни недели с условием, что каждый следующий ребенок повторяет то, что ска­зал предыдущий, и продолжает ряд.

***«Кузовок»***

По предложению педагога ребенок, сде­лав глубокий вдох, говорит: «Я знаю пять названий овощей...» - и продолжает после паузы и второго вдоха: «Капуста, каба­чок...».

***«Колечко»***

Дети сидят вокруг стола, на котором разложены игрушки или музыкальные ин­струменты. Педагог шепотом называет один из них рядом сидящему ребенку, тот также шепотом передает это название сле­дующему и т.д. (по цепочке). Последний ребенок подходит к столу, берет назван­ный предмет и громко называет его.

***«Музыкальная лесенка»***

Педагог показывает детям, как можно изменить высоту голоса, произнося по слогам фразу: «Вот и-ду я вверх *(голос по­вышается),* вот и-ду я вниз *(голос понижа­ется)».* Упражнение выполняется как с музыкальным сопровождением, так и без него.

## Пение песен, проговаривание чистоговорок

Пение очень полезно для детей: оно раз­вивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темпа речи, улучшает дикцию, ко­ординирует слух и голос, певческую инто­нацию и слуховые и мышечные ощуще­ния. Кроме того, пение поднимает настро­ение, развивает художественный вкус и творческие способности.

Пение и движение под музыку оказыва­ют на детей с речевой патологией психоте­рапевтическое воздействие. Особенно полез­но в этом отношении хоровое пение. В про­цессе обучения пению необходимо сле­дить за правильностью положения корпу­са и головы (голову нужно держать прямо, плечи не поднимать, мышцы шеи не на­прягать): от этого зависят и хорошее каче­ство звучания, и лечебный эффект. Необ­ходимо следить за тем, чтобы во время пе­ния дети широко открывали рот. Хотелось бы отметить: для детей старшего дошкольного возраста очень полезно перио­дически пользоваться таким приемом, как пропевание мелодии знакомой песни без слов - на слоги *ду* и *ля;* при этом кончик языка занимает верхнее положение и ак­тивно колеблется. В этом случае пение бе­рет на себя роль артикуляционной гимна­стики, способствующей постановке со­норных звуков.