

Методика проведения дыхательной гимнастики.

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно оказывается на человеческом организме, приводя к различным заболеваниям.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов;

- длительность выполнения упражнений около 5 минут.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Комплекс дыхательных упражнений.

Упражнение № 1. “Топор”.

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – бах! – на длительном выдохе.

Упражнение № 2. “Птица”.

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки вверх на уровне плеча – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке - сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 3. “Загони мяч в ворота”.

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 4. “Перекличка животных”.

Логопед распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 5. “Трубач”.

Дети подносят к лицу сжатые кулаки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Логопед хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Упражнение № 6. “Ворона”.

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 7. “Гуси”.

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, гы.

Комплекс дыхательных упражнений.

Упражнение № 1. “Поиграем животиками”.

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок дохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. “Узнай по запаху”.

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый

сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. “Носик и ротик поучим дышать”.

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. “Погудим”.

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранный музыки.