

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА в логопедии это не просто дополнение, а фундаментальный компонент коррекционной работы. Она служит основой для правильной, чистой и выразительной речи.

Вот ключевые цели и задачи дыхательной гимнастики в логопедии:

1. Формирование правильного речевого дыхания;
2. Развитие силы и направленности выдоха;
3. Дифференциация носового и ротового дыхания;
4. Координация дыхания, голоса и артикуляции;
5. Коррекция конкретных речевых нарушений;
6. Развитие просодической стороны речи.

Важный принцип:

Все упражнения начинаются с развития физиологического дыхания (спокойного, для жизнеобеспечения), затем переходят к формированию фонационного (с включением голоса) и, наконец, речевого дыхания.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ (функциональное) **ДЫХАНИЕ**. Его цель - газообмен в легких. Фазы: вдох-выдох-пауза. Регуляция автоматическая, рефлекторная на уровне ствола мозга, вне нашего сознания. Вдох и выдох через нос/рот. Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое. Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая. Участие мышц: преимущественно диафрагма. Обычный (жизненный) выдох пассивен. После вдоха грудная клетка и лёгкие просто "сдуваются" под собственным весом и эластичностью. Мышцы почти не участвуют. Такой выдох непригоден для длительной или громкой речи.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

Игра «Прятки»

Цель: развитие сильного плавного выдоха, формирование направленной воздушной струи, активизация мышц губ.

Оборудование: пластиковая банка, наполненная пенопластовыми шариками и покрытая мелкой сеткой, коктейльная трубочка (можно без неё).

Описание игры: под выпуклое дно банки кладут картинку, изображающую артикуляционное упражнение, необходимо дуть на шарики так, чтобы увидеть эту картинку и в последствии выполнить упражнение.

Игра «Чей танк дальше уедет?»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования выдоха активизация мышц губ.

Оборудование: фигурки танков, выполненные в технике оригами.

Описание игры: танки ставят на стол у самого края. Играть можно попарно или по одному, сравнивая результаты. Ребенок садится напротив танка. Педагог предупреждает, что продвигать танк можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Марш» дети дуют на фигурки.

Игра «Гусеница»

Цель: формирование короткого глубокого вдоха, короткого и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: изготовленная из бумаги гусеница, коктейльная трубочка

Описание игры: гусениц устанавливают на стол у самого края. Играть можно попарно или по одному, сравнивая результаты. Ребенок встаёт напротив гусеницы. Педагог объясняет, что продвигать гусеницу нужно с помощью коротких и сильных выдохов через трубочку. По сигналу «Марш» дети дуют на фигурки.

Игра «Буря в стакане»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: стакан с водой, коктейльная трубочка

Описание игры: ребенку предлагают подуть в трубочку, чтобы вода забурлила.

Примечание: трубочка должна лежать посередине языка, формируя желобок

Тренажёр «Тучки»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование тонкого регулирования выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: снежинки (листки, солнышки, капельки), подвешенные на вращающемся держателе.

Описание игры: ребенку предлагают подуть, имитируя сильный или слабый ветер.

Тренажёр «Лето»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование тонкого регулирования выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: круглая рамка на подставке с вертикально расположенными картинками.

Описание игры: ребенку предлагают подуть на любую выбранную картинку, регулируя силу выдоха.

Тренажёры: «Вертушка», «Султанчики»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: игрушка вертушка, султанчик

Описание игры: ребенку предлагают подуть на вертушку, располагая её на разном расстоянии от самого ребенка; подуть на султанчик, имитируя сильный или слабый ветер.

Тренажёры: «Варежка», «Цветок»

Цель: развитие формирование сильного направленного выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: ламинированные варежка со снежинкой на шнурке и цветок с бабочкой на ленте.

Описание игры: необходимо сильно подуть под бабочку/снежинку, чтобы они слетели с основания.

Тренажёр «Времена года»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: ламинированные картинки, изображающие времена года с закрепленными лентами из бумажной бахромы.

Описание игры: ребенку предлагают подуть на картинку, располагая её на разном расстоянии от самого ребенка, так чтобы бахрома шевелилась.

Тренажер «Перчатка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: бумажный стакан, перчатка, коктейльная трубочка

Описание игры: ребенку предлагают дуть так, чтобы перчатка постоянно была наполнена воздухом.

Тренажёр «Футбол»

Цель: развитие длительного направленного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: «футбольное» поле, металлические шарики

Описание игры: необходимо забить гол в противоположные ворота

Тренажеры: «Язык-гудок», «Аэробол»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование регулирования выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: игрушка для праздника язык-гудок, дыхательный тренажёр аэробол.

Описание игры: ребенку предлагают подуть в язык-гудок, так чтобы он развернулся с громким звуком или беззвучно, весь или до середины; подуть в аэробол, чтобы шарик удерживался в воздухе 1(2,3...) секунду под счёт.

Примечание: подобного рода тренажеры по гигиеническим соображениям использовать в домашних условиях.

Игра «Собери стаканы»

Цель: формирование сильного управляемого выдоха, управляемой задержки дыхания, активизация мышц губ.

Оборудование: бумажные стаканы, воздушный шарик

Описание игры: ребенку предлагают собрать стаканы один в один с помощью воздушного шарика. Опустив шарик в стакан, его нужно надуть так, чтобы шарик уперся в стенки стакана.

ФОНАЦИОННЫЙ ВЫДОХ это управляемый, экономный и целенаправленный выдох, во время которого происходит фонация (озвучивание, рождение тона в гортани за счёт колебаний голосовых связок). Если говорить простыми словами, это "озвученный выдох". Но суть не в самом факте звука, а в том, как он производится.

Ключевые характеристики фонационного выдоха:

1. Активность и управление. Здесь активно работают мышцы живота и межрёберные мышцы, плавно и дозированно выталкивая воздух. Это создаёт устойчивую воздушную опору для голоса.

2. Экономичность. Воздух расходуется не беспорядочно, а именно в том количестве, которое необходимо для вибрации связок и создания нужного звука. Это позволяет долго говорить или петь на одном вдохе.

3. Целенаправленность. Весь выдыхаемый воздушный поток направлен на "работу" со связками, а не рассеивается впустую.

Фонационный (речевой/певческий) выдох: Активен и контролируем. Даже во время выдоха сохраняется лёгкое ощущение "вдоха" (мышцы вдоха плавно сдают свои позиции, а не отключаются сразу). Это обеспечивает ровный, устойчивый поток воздуха, т.е. основу для красивого и сильного голоса.

РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ. Фазы: вдох-пауза-выдох. Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. Является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодики. Вдох и выдох через рот в процессе говорения. Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ФОНАЦИОННОГО ВЫДОХА И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Тренажёр «Аэробол»

Цель: формирование длительного плавного контролируемого выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: дыхательный тренажёр аэробол.

Описание игры: ребенку предлагают подуть в аэробол, чтобы шарик удерживался в воздухе 1(2,3...) секунду под счёт.

Примечание: подобного рода тренажёры по гигиеническим соображениям использовать в домашних условиях.

Игра «Сортер»

Цель: формирование умения регулировать фазы дыхания (вдох-пауза-выдох), активизация мышц губ.

Оборудование: коктейльные трубочки, клочки бумаги разного цвета, емкости для сбора бумаги

Описание игры: ребенку предлагают собрать бумагу в емкости, сортируя по цвету. Для этого надо прижать трубочку к бумаге, втянуть воздух, задержать дыхание, перенося листик в нужное место, выдохнуть. Играть может один или несколько детей, создавая соревновательный дух.

Игра «Веселый зоопарк»

Цель: формирование плавного контролируемого выдоха, очищение пазух носа при затыжных насморках и гайморитах; формирование умения делать вдох через нос, экономно расходовать воздух.

Описание игры:

Вариант 1. Педагог говорит детям: «Смотрите, кто пришел в зоопарк! Корова! Она никогда не видела таких странных зверей и мычит от удивления. Вдохни и тоже скажи медленно «м-м-му».

Вдохнуть ртом и на выдохе через нос отчетливо произносить «м-м-му». Звук «м» надо тянуть подольше.

Вариант 2. Педагог говорит детям: «А здесь тюлень. А как он дышит? Вот так! Вдыхает, а потом делает носом «пых-пых-пых».

Нужно сделать медленный глубокий вдох через рот, а затем выдыхать воздух через нос рывками, как бы проталкивая его, в три приема. Упражнение выполнять в среднем темпе 5 раз.

Игра «Успокой куклу»

Цель: формирование плавного контролируемого выдоха. Развитие тембра голоса.

Оборудование: куклы, стулья

Описание игры: Дети сидят на стульях полукругом. На руках у них куклы. Педагог говорит: «Куклы плачут, надо их успокоить. Посмотрите, как я укладываю свою куклу спать (укачивает куклу, негромко напевая на звуке *a* мотив знакомой колыбельной

песни). А теперь вы покачайте. Дети по очереди, а затем вместе укачивают кукол, произнося звук *а*.

Игра «Эхо»

Цель: развитие силы голоса и речевого дыхания.

Описание игры: Дети становятся в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей то тихо, то громко произносит: *а*, другая — тихо отзывается: *а*.

Можно играть, употребляя гласные звуки, а также сочетания *ау, уа, иа, ио* и т.д.

Игра «Гудок»

Цель: развитие силы голоса и речевого дыхания.

Описание игры: дети становятся в ряд лицом к педагогу и поднимают руки через стороны вверх, прикасаются ладонями, но не производят хлопка. Затем медленно опускают через стороны вниз. Одновременно с опусканием рук дети произносят звук *у* сначала громко, а затем постепенно все тише. Опустив руки, замолкают.

Вначале педагог сам показывает действия, затем вызывает двух детей, которые вместе с ним выполняют действия и произносят звук, остальные дети делают только движения руками. Потом играет вся группа.

Игра «Кто кого»

Цель: Развитие силы голоса и речевого дыхания. Активизация мышц губ и нижней челюсти.

Описание игры: Педагог вызывает двух детей и ставит их лицом друг к другу. По сигналу педагога дети одновременно начинают протяжно произносить сначала тихо, затем громко гласные звуки *и, о, у, и, э*. Кто дольше тянет звук на одном вдохе, тот выигрывает. Сначала победителя определяет педагог. Затем можно поручить детям определять, кто победил. Педагог следит только за тем, чтобы дети не понижали силу голоса до конца звучания и не перенапрягали мышцы шеи.

Игра «Дует ветер»

Цель: развитие силы голоса и речевого дыхания.

Описание игры: Дети и педагог стоят по кругу. Педагог говорит: «Пошли мы летом на прогулку в лес». Все берутся за руки и ведут хоровод, а педагог продолжает: «Идем по полю, светит солнышко, дует легкий ветерок и колышет травку, цветочки». Педагог и дети останавливаются. «Ветерок дует тихо, вот так: *в-в-в*» (делает вдох и на выдохе тихо и длительно произносит звук *в*). Дети повторяют за ним. Затем движение хоровода продолжается под неторопливую речь педагога: «Пришли в лес. Набрали много цветов, ягод. Собрались идти обратно. Вдруг подул сильный ветер: *в-в-в...*» - педагог громко и длительно произносит этот звук. Дети останавливаются и повторяют звук за педагогом.

Методическое указание: Педагог следит, чтобы дети, повторяя за ним, соблюдали ту же силу голоса.