**Комплекс дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи**

Правильное дыхание очень необходимо для полноценного развития речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию, развитие голоса, плавность речи. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

**Общие правила выполнения упражнений:**

1. Перед выполнением гимнастики необходимо хорошо проветрить помещение.
2. Гимнастику рекомендуется проводить 1-2 раза в день.
3. Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С.
4. Одежда не должна стеснять движений.
5. Нельзя заниматься сразу после приема пищи.
6. Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
7. Сопроводительный текст произносит взрослый.

**Техника выполнения упражнений:**

* Воздух набирать через нос.
* Плечи не поднимать.
* Выдох должен быть длительным и плавным.
* Нужно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений не надувались щеки (можно придерживать руками).
* Упражнения выполнять не более 2-3 раз, иначе возникнет головокружение.

Из представленных ниже упражнений для ежедневного проведения педагог выбирает не более 3-х.

 **Упражнение «Дует ветерок».** Вытянуть губы «трубочкой», сделать вдох носом и плавно выдохнуть через вытянутые губы.

 **Упражнение «Вкусный сок».** Вытянуть губы «трубочкой» и втянуть в себя воздух.

**Упражнение «Едем на машине».** Подуть на сомкнутые, слегка расслабленные губы так, чтобы они начали вибрировать.

**Упражнение «Парашют».** Поднести ладонь с комочком ваты к губам и подуть на комочек. При этом губы сложить в легкую улыбку, щеки не надувать.

**Упражнение «Загнать мяч ворота».** Вытянуть губы вперед трубочкой длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в ворота между двумя кубиками. Загонять мяч следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались.

**Упражнение «Сдуть снежинку».** Рот приоткрыт, губы в улыбке, широкий кончик языка между губами. На одном плавном выдохе сдуть ватку с ладошки. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы.

**Упражнение «Шторм в стакане».** Рот открыт. Губы в улыбке. Посередине широкого языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

**Упражнение «Вертушка».** Вам понадобится игрушка мельница или вертушка. Ребенок плавно дует на лопасти игрушки.

**Упражнение «Кораблик».** Плавно дуть через вытянутые «трубочкой» губы на бумажные кораблики, которые плавают в тазике с водой. Щеки не надувать.

**Упражнение «Воздушный шарик».** Необходимо надуть воздушный шарик, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

**Упражнение «Холодный ветерок».** Поднести ладонь к губам и, широко улыбнувшись, длительно произносить звук [С]. Воздушная струя должна быть холодная.

**Упражнение «Теплый ветерок».** Поднести ладонь к губами, округлив губы, произнести звук [Ш]. воздушная струя должна быть теплая.

**Упражнение «Душистый цветок».** Поднести к носу цветок и сделать глубокий вдох носом, а выдох ртом. Одновременно на выдохе произнести фразу: «Ах! Как приятно пахнет!».

**Упражнение «Шарик».** Сделать глубокий вдох через нос, а медленный выдох через рот. Ладонь положить на живот и следить за его движениями – увеличение в объеме при вдохе (надулся как шарик) и уменьшении при выдохе (сдулся шарик).

**Упражнение «Мыльные пузыри».** Развивает меткость выдыхаемой струи. Необходимо выдуть самый большой пузырь. Дуть нужно точно в колечко.

**Упражнение «Дудочка».** Высунуть вперед узкий язык слегка касаясь кончиком стеклянного пузырька. Плавно дуть на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

**Упражнение «Самый быстрый карандаш».** Перед ребенком, сидящим за столом, на расстоянии 20 см кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

 **Упражнение «Губная гармошка».** Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, поэтому не нужно обращать внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал через нее.

 **Дыхательная гимнастика при заикании**

Заикание — нарушение темпа и ритма речи.     Основным проявлением заикания являются судороги в процессе речевого акта. Речь при этом становится прерывистой, в ней появляются паузы, повторы, нарушаются ударения слов, интонация, ритм, изменяются громкость, сила, высота голоса.

Одно из важнейших условий правильной плавной речи – дыхании. При заикании оно почти всегда бывает нарушенным. Объем выдыхаемого воздуха настолько мал, что его не хватает на произнесение фразы, а часто заикающийся и вовсе говорит на вдохе или задержанном дыхании, что абсолютно неправильно. Поэтому овладение правильным речевым дыханием является для заикающегося человека важным и необходимым фундаментом для дальнейшей коррекции речи.

При речевом типе дыхания диафрагма быстро опускается, увеличивая объем легких, а при выдохе поднимается. Тренировку дыхания лучше всего отрабатывать за полчаса до еды утром и вечером перед сном. Одежда не должна стеснять движения. После упражнений необходим небольшой отдых.

**1. Упражнение «Воздушный шарик»**

Лежа на спине, положите одну руку на живот, а другую на грудь. Спокойно и плавно вдохните. Живот при вдохе должен надуваться как воздушный шарик, рука при этом поднимается. Затем медленно выдохните, слегка нажимая рукой на живот. Грудная клетка во время совершения вдоха и выдоха находиться в спокойном состоянии.

Первое время, чтобы не возникло головокружение от излишка кислорода количество вдохов не должно превышать пяти. Затем число вдохов можно увеличить до пятнадцати.

Упражнение «Воздушный шарик» необходимо закреплять в течении двух-трех недель. По истечении этого срока рука может уже не оказывать механическую помощь, а осуществлять контроль за правильным дыханием. Затем данное упражнение закрепляется уже стоя и сидя.

**2. «Буря в стакане»**

При выполнении этого упражнения левой рукой также осуществляется контроль правильного дыхания. Вдох делается через нос и слегка приоткрытые в улыбке губы. Выдох совершается через трубочку для коктейля, конец которой опущен в наполовину заполненный водой стакан. Необходимо следить, чтобы губы были при этом неподвижны, а щеки не надуты.

Аналогично предыдущим упражнениям можно дуть на кусочек ваты, полоску бумаги, вертушку, перо, выпускать мыльные пузыри и т.п.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой часто применяется при коррекции заикания. Особенностью данной методики является сочетание короткого и резкого вдоха с движениями. Активные движения всех частей тела вызывает сильнейшую потребность в кислороде. Вдох производится мгновенно и эмоционально, выдох – самопроизвольно.

Правила выполнения упражнений:

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (вы просто шумно шмыгаете носом, как будто что-то нюхаете).
2. Выдох абсолютно пассивный, через нос или через рот.
3. Короткие шумные вдохи выполняются вместе с движениями

Упражнения основного комплекса:

1. Ладошки



Стоя, локти согнуть  и опустить вниз, ладошки развернуть вперед.

Упражнение выполняется под счет:

Считаем 1 – делаете хватательное движение ладошками, короткий шумный вдох носом. Выдох уходит самостоятельно.

На 2,3,4 – аналогично.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.

И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

2. Погончики



Стоя, руки слегка согнуть в локтях, кисти рук сжать в кулачки и прижать к животу на уровне пояса.

Считаем 1 – толкаем кулачки вниз к полу, руки выпрямляем, пальцы растопырены, делаем короткий, шумный вдох носом.

Выдох уходит самостоятельно.

На 2,3,4 – аналогично.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.

И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Насос



Стоя слегка наклонившись вперед, руки перед собой.

Считаем 1 – чуть наклоняемся вперед, плечи, руки расслаблены, голова опущена, делаем вдох. Выдох уходит абсолютно пассивный. На выдох выпрямляетесь в исходное положение.

На 2,3,4 – аналогично.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.

И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Кошка



Стоя, кисти рук находятся на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Считаем 1 и делаем короткие пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево.

5. Обними плечи



Стоя, локти согнуть на уровне плеч

Упражнение выполняется под счет:
Считаем 1 – заводим руки за плечи, как бы обнимая себя за плечи - делаем короткий шумный вдох носом. Выдох уходит самостоятельно.
На 2,3,4 – аналогично.
После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.
И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Большой маятник



Упражнение выполняется под счет:
Считаем 1 – наклоняемся к полу - делаем короткий шумный вдох носом. Перерыв не делаем тут же наклоняемся назад и обнимаем себя за плечи, в момент наклона назад делаем еще один вдох. Нет необходимости сосредотачиваться на выдохе, он уходит самостоятельно после каждого вдоха.
На 2,3,4 – аналогично.
После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв. И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Повороты головы



 Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

 Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох.

 Выдох уходит пассивно между вдохами.

 После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.
 И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Ушки



Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже.

Выдох пассивный  между вдохами, наклоны делать без перерыва.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.
 И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.

1. Маятник головой



Опустить голову вниз, посмотреть на пол вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.
 И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения

1. Перекаты вперед



Правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами - пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ногу.

11. Перекаты назад

12. Шаги

Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, - вдох. Вернутся в исходное положение - пассивный, свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

После 4 вдохов делаем 3-4 сек перерыв.
 И так делаем 4 раза по 4 вдоха движения.



.

**Комплекс физических и дыхательных упражнений для детей, страдающих ринолалией.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка  | Методические указания |
| 1 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | Ходьба обычная, на носочках, в полуприсяде, опять обычная с постепенным замедлением. | 3 минуты по залу или групповой комнате. | Корпус держать прямо, дыхание свободное. |
| 2 | Стоя. | Поднять руки через стороны вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох. | 4 раза. | Темп медленный. |
| 3 | Стоя. | Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться. | 4-5 раз. | Вдох обычный, на выдохе имитировать свист. |
| 4 | Стоя, руки на поясе. | Повороты туловища в стороны. | 5-6 раз в каждую сторону. | Темп средний. |
| 5 | Стоя, руки на поясе. | Подниматься на носки, опускаться на пятки – перекатываться. | 8-10 раз. | Корпус держать прямо. |
| 6 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. | 4-5 раз каждой ногой. | Темп средний. |
| 7 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | Наклоны туловища в стороны –«насос». | 5-6 раз в каждую сторону. | Темп средний. |
| 8 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | Спокойно вдохнуть, на выдохе произносить «жжук». | 4-5 раз. | Темп медленный. |
| 9 | Стоя, руки на поясе. | Спокойно вдохнуть, на выдохе приседать с вытянутыми вперед руками. | 5-6 раз. | Темп медленный, выдох удлиненный. |
| 10 | Стоя, руки на поясе. | Ходьба на месте с высоким подниманием колена. | 1-2 минуты. | Следить за дыханием. |
| 11 | Стоя, руки на поясе. | Прыжки на месте ритмичные, легкие. | 10-15 раз. | Дыхание свободное, темп средний. |
| 12 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | Поднять руки вверх – вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями – выдох. | 5-6 раз. | Темп средний. |
| 13 | Стоя, руки к плечам. | Круговые движения локтями. | По 4 раза в каждую сторону. | Дыхание свободное. |
| 14 | Стоя, руки опущены вдоль туловища. | Ходьба с движениями рук к плечам, в стороны, вниз; с подниманием рук вверх, опусканием и расслаблением. | 2-3 минуты. | Темп медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный. |

 Данная гимнастика используется как в дооперационный, так и послеоперационный период не более 2-х раз в день.