

## *Дыхательные и голосовые упражнения*

*Логопед Босс А.А.*

Развитие дыхания - важный этап коррекционного воздействия на всех детей логопатов независимо от вида их речевого дефекта. Цель дыхательных упражнений - формирование правильного диафрагмального дыхания, выработка продолжительного выдоха, тренировка его силы и постепенности, что необходимо как для детей, страдающих нарушением темпа речи, так и, для детей, имеющих дефекты звукопроизношения.

У детей, страдающих речевыми нарушениями, 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 посередине фразы).

Развитие дыхания включает работу над силой и продолжительностью выдоха, темпом и ритмом дыхания, что и осуществляется на занятиях в процессе двигательных упражнений - сначала без речи (формируется физиологическое дыхание), а затем с речью (воспитывается речевое дыхание).

Работа над дыханием может предварять пение песен, но может быть и самостоятельным видом работы на занятиях. Предлагаются упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, выработку продолжительного речевого выдоха, тренировку согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

В фонетической ритмике используются следующие исходные положения для автоматизации дыхания, коррекции неправильного физиологического дыхания: 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 трех-четырех поворотов.

### **Физиологическое дыхание**

#### **«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).

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

#### **«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 - 1,2,3».

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

#### **«Носик и ротик научим дышать!»**

Ребёнок 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, ребёнок 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).

#### **«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.

#### **«Бегающие утята».**

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

#### **«Дуем, дуем, задуваем!»**

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), дуя на пособие спокойно и длительно.

#### **«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 ребёнка должна находиться на диафрагме, правая выполнять плавное простое движение в воздухе. Затем движения сопровождаются более сложными двигательными сериями.

#### **Фонационное дыхание**

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 ребёнку наматывать ниточку на клубочек и тянуть согласные звуки: *с, з, ш, ж, л, р*.

#### **«Пальчики здороваются»**

Дети произносят цепочку из четырех слогов, например *да-до-ду-ды*, одновременно совершая движения пальцами одной руки или двумя руками сразу: на слог *да* соединяют подушечки большого и указательного пальцев, на слог *до* - большого и среднего и т.д.

#### **«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*)».

### **Голосовые упражнения в сочетании с дыханием.**

#### **Упражнение 1**

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (*пять-шесть раз*).
2. Сделать восемь-десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (*три-четыре раза*).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (*пять-шесть раз*).
8. Полоскание горла 1,5-процентным раствором морской соли.

#### **Упражнение 2**

1. «Трактор». Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. «Стрельба». Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).
3. «Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).
4. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
5. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).
6. «Упрямый ослик». Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются – не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)
7. «Плакса». Один ребёнок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:

Что ты плачешь - «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

#### **Упражнение 3**

1. «Большой и маленький». *И.п.* - основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в *и.п.* и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).
2. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
3. «Аист». *И.п.* - основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» (*шесть-семь раз*).
4. «Дровосек». *И.п.* - основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» (*пять-восемь раз*).

5. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (восемь-десять раз).

6. «Гуси». И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (пять-восемь раз).

7. «Часы». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.

8. «Часы». И.п. - сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

#### Упражнение 4

1. «Погреемся». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. (восемь - десять раз).

2. «Мельница». И.п. - стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. (шесть-семь раз).

3. «Конькобежец». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (пять-шесть раз).

4. «Сердитый ежик». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (три - пять раз).

5. «Лягушонок». И.п. - стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».

6. «В лесу». И.п. - основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».

7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

8. «Великан и карлик». Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед - вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

#### Упражнение 5

1. «Поиграй на трубе». И.п. - стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (15-20 секунд).

2. «Косарь». И.п. - стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (пять - восемь раз).

3. «Дровосек». И.п. - стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (пять-восемь раз).

4. «Лови комара». И.п. - стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» (четыре-пять раз).

5. «Помашки крыльями, как петух». И.п. - то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (пять-шесть раз).

6. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (20-30 секунд).

7. «Погреемся». И.п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками,

произносятся: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (*четыре-шесть раз*).

8. «Вертушка». *И.п.* - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе (*пять-семь раз*).

9. «Маятник». *И.п.* - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (*восемь-девять раз*).