

КАРТОТЕКА

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Пояснительная записка.

Речевое дыхание отличается от физиологического тем, что после вдоха, который осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза. Речевой выдох происходит в основном через рот, он несколько замедлен.

Этапы работы.

1. Упражнения на развитие физиологического дыхания.
2. Дыхательные упражнения без участия речи.
3. Дыхательно-голосовые упражнения на материале гласных звуков.
4. Дыхательно-голосовые упражнения на материале согласных звуков.
5. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слогов.
6. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.
7. Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений и фраз.

Условия проведения гимнастики.

- ◆ не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
- ◆ не заниматься после еды;
- ◆ занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- ◆ не переутомляться, при недомогании отложить занятия;
- ◆ дозировать количество и темп проведения упражнений.

Рекомендации по проведению гимнастики.

- ◆ Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
- ◆ Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.
- ◆ Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).
- ◆ На одном выдохе произносить не больше 3—4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.
- ◆ В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.
- ◆ Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.
- ◆ Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Карточка №1.

Игровые упражнения на развитие физиологического дыхания.

«Медвежонок в берлоге»

Цель: Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.

Описание: дети ложатся на ковёр (в сухой бассейн), удобно устраиваются и поворачиваются с боку на бок.

Логопед:

Медведь в берлоге сладко спит

И шумно, на весь лес сопит.

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов.

Выдох произвольный.

«Страшный сон мышонка»

Цель: Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.

Описание: В норе (на ковре, в сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

Логопед:

Как дышит мышка-крошка,

Коль снятся злая кошка?"

(Дети дышат поверхностно и учащенно).

«Чайка»

Цель: Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.

Описание: Дети лежат в сухом бассейне на спине.

Логопед: *Спокойно на спине лежу,
Как чайка, медленно летаю.
Ладонями в воде скольжу:
Вверх – выдох, на выдох – опускаю.*

Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам (по ковру), делают вдох. Опуская руки через стороны вниз, делают выдох.

"Бегемотик".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Описание: Ребёнок лежит на ковре (в сухом бассейне), кладёт ладонь на область диафрагмы.

Логопед:
*Бегемотики лежали, бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается, то животик опускается.
Вдох и выдох через нос.*

"Качели".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Описание: Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Логопед:
*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.
Вдох и выдох через нос.*

«ЗАПАСЛИВЫЕ ХОМЯЧКИ»



Цель: улучшить функцию внешнего дыхания.

Оборудование: два стула, листы бумаги, фанты.

Описание: логопед рассказывает о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через болото «зерно». Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги («кочки»), преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребёнок берёт в руки фант, надувает щёки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Выигрывает тот, кто справится быстрее всех и не нарушит правила.

"Дыхание".

Цель: тренировка глубокого медленного вдоха через нос.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Описание: ребенок находится в положении сидя.

Логопед:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(Глубокий вдох носом после каждой строчки).

"Ныряльщики за жемчугом".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Оборудование: большая ракушка.

Описание: объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Упражнения дыхательной гимнастики.

«Сдуваем снежинки»

Цель: формирование правильного речевого дыхания, плавного длительного выдоха.

Оборудование: бумажные снежинки или кусочки белой бумаги на подносе.

Описание: логопед держит перед ребёнком поднос и предлагает устроить в комнате снегопад. Для этого нужно нежно подуть на снежинки. Логопед показывает, как сделать глубокий вдох через нос и плавный выдох через рот, сложив губы трубочкой. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд.

«Лети, бабочка!»

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2–3 яркие бумажные бабочки.

Описание: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20–40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

«Футбол».

Цель: формирование длительного речевого выдоха.

Оборудование: «ворота» из конструктора или палочек Кюизинера, шарик для пинг-понга или шарик из кусочка ваты.

Описание: ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее". Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

«Буль-бульки»

Цель: активизация губных мышц, развитие плавного выдоха.

Оборудование: два прозрачных пластмассовых стаканчика, трубочка для коктейлей.

Описание: возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

«Катись, карандаш!»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Описание: ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка кладётся карандаш. Сначала логопед показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекаत्याвая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

«Горох против орехов»

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха.

Оборудование: 2-3 горошины и 2-3 ореха; коробка из-под конфет (хоккейное поле), трубочки для коктейля (клюшки).

Описание: проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет). Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

"Лесная азбука".

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

Оборудование: мягкая игрушка (мишка, лисёнок и т. д.).

Описание: к детям в гости приходит персонаж и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за персонажем звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

«Задует свечу»

Цель: развивать фонационный выдох.

Оборудование: полоски яркой мишуры или «дождика», прикрепленные к деревянной палочке.

Описание: сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу, произносить «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо, плечи не поднимать.

«Пускание корабликов»

Цель: формирование умения сочетать произнесение звука с началом выдоха.

Оборудование: таз с водой, бумажный кораблик.

Описание: логопед предлагает ребёнку покататься на кораблике. Чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него не торопясь, сложив губы как для произнесения звука «ф». Можно дуть вытягивая губы трубочкой, но не надувая щек. Кораблик при этом плывет плавно. Логопед: «Но вот налетел порывистый ветер» - ребёнок произносит звук «п» 2-3 раза на одном выдохе: п-п-п.

«Птицеферма»

Цель: учить детей на одном выдохе произносить 3-4 слога.

Оборудование: игрушки, изображающие домашних птиц.

Описание: логопед показывает детям игрушки и воспроизводит звукоподражания 3-4 раза. Затем игрушки убирают. Логопед говорит детям: «Мы пришли на ферму, а навстречу нам ... (показывает курицу) курица. Как она поздоровается с нами?» Дети: «Ко-ко-ко». Логопед: «Пошли мы дальше. Навстречу нам... (показывает гуся) гусь. Как он поздоровается с нами?» Дети: «Га-га-га». Следить за тем, чтобы звукоподражания дети произносили на одном выдохе.

Список использованной литературы:

1. Воробьева Т.А., Воробьева П.А. Дыхание и речь: Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2014.
2. Лебедева И.Л. Сказки деда Логопеда: методическое пособие. – М.: Вентана – Граф, 2015.