

## Для чего дыхательные упражнения используются в логопедии?

Логопеды применяют эту методику для формирования у детей правильного речевого дыхания, которое необходимо для нормального звукообразования. Без него невозможно поддерживать постоянную громкость речи, четко соблюдать паузы, разговаривать плавно и с интонационной выразительностью.

Дыхательную гимнастику используют, прежде всего, в дошкольной логопедии. Постановка речевого дыхания в раннем возрасте создает базу для правильного развития как звукопроизношения, так и речи в целом. Также в логопедии дыхательную гимнастику применяют для формирования диафрагмально-реберного дыхания, коррекции заикания и других нарушений.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять не дольше 5-7 минут. Поэтому на логопедических занятиях их удобно сочетать с другими методиками, например, артикуляционной гимнастикой, логоритмикой, логомассажем.

## Нарушения речевого дыхания

С помощью комплекса дыхательных упражнений специалисты по логопедии чаще всего исправляют следующие нарушения:

- Слабые вдох и выдох, которые ведут к тихой, едва различимой речи. Это нарушение обычно встречается у физически слабых, стеснительных, робких детей.
- Неравномерное, неэкономное распределение выдыхаемого воздуха. Ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или даже слоге. Конец фразы или слова «проглатывается» или договаривается шепотом.
- Неспособность грамотно распределять дыхание по словам. Ребенок вдыхает весь запас воздуха в середине слова, снова делает вдох и продолжает говорить.
- «Захлебывание» словами. Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.
- Неравномерная громкость речи, которая возникает из-за толчкообразного выдоха.

## Как нужно выполнять дыхательные упражнения?

До начала и в процессе выполнения упражнений на речевое дыхание рекомендуется:

- Вытереть в помещении для логопедических занятий пыль, тщательно проветрить его.

- Составить оптимальную программу гимнастики и придерживаться ее. Нужно следить за количеством и темпом упражнений. На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут. В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
- Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
- Упражнения выполняют в свободной, не стесняющей движений одежде.
- Логопед следит, чтобы в процессе гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.
- Технику дыхательных упражнений лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.
- Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет отработана до автоматизма.

## Упражнения для формирования речевого дыхания

Все упражнения дыхательной гимнастики в логопедии строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания. Чтобы детям было интересно их выполнять, специалисты вносят в занятия игровые элементы. Вот примеры таких упражнений:

- **«Кораблики»**. В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».
- **«Снег и ветер»**. Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.
- **«Кто/что на картинке?»**. На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.
- **«Пузырьки»**. Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он глубоко вдыхает и

через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.

- **«Дудочка».** Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.
- **«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [p].
- **«Свеча».** Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.
- **«Деревья».** Это упражнение похоже на упражнение «Кто/что на картинке?». На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На нее нужно дуть, чтобы листья «опали».
- **«Греем руки».** Ребенку предлагают дуть на ладони, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха. Это же упражнение используют для постановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [c] ребенок должен чувствовать ладошкой холодный «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.