

## Дыхательная гимнастика

### КОМПЛЕКС 1

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребенком зрительно. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Легкая игрушка лежит на области диафрагмы. Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». В соответствии с инструкцией логопеда ребенок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом. Упражнение можно сопровождать рифмовкой. Качаю рыбку на волне. То вверх (вдох). То вниз (выдох) Плывет по морю. В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение. Например: «Качели - вверх, качели - вниз, крепче, куколка, держись!»

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью). Инструкция: «Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Бегемотики лежали Бегемотики дышали. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

#### УПРАЖНЕНИЕ 3

Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно. Инструкция: «Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как: он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Сели бегемотики. Потрогали животики. То животик поднимается (вдох). То животик опускается (выдох).

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы. Упражнение выполняется перед большим зеркалом. Инструкция: «Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно». Это упражнение проводится также и с обнаженным торсом. Дети стоят в профиль к большому зеркалу, что помогает, не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя. Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при

изменении положения тела переходят к более привычному верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае логопед кладет ладонь ребенка себе на область диафрагмы и предлагает ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется брюшная стенка в процессе дыхания. При выполнении упражнений следует следить за тем, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались. Такой контроль необходим, потому что у детей с нарушениями речи при значительном увеличении объема вдыхаемого воздуха легко возникает гипервентиляция (наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение; и как следствие - отказ от занятий). Важно помнить, что внимание ребенка на этом этапе сосредоточивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращения этой мышцы. Сформированность грудобрюшного типа дыхания и активность сокращения диафрагмальной мышцы ребенка определяется логопедом визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка). Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением этап элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей. Стоит задача обучить детей приемам специальной дыхательной гимнастики. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия: 1) активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха; 2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки; 3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме. Разработана методика дозированных «быстрых вдохов», которые осуществляются через нос. Прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке. Чтобы дети смогли правильно понять и усвоить выполнение дыхательного упражнения, предлагается инструкция: «Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например, собаки, - шумно и быстро. Их вдохи, напоминают хлопки в ладоши - "нюх-нюх"». Вырабатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Педагог визуально и на слух (двойной шум) контролирует выполнение «быстрых вдохов» детьми. Внимание детей привлекается к движению ноздрей.

## КОМПЛЕКС 2

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по двараза: "нюх-нюх" и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух». Педагог демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой. Упражнение выполняется вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом. Необходимо обратить внимание детей на то, чтобы вдохи не сопровождались движениями плеч, а выдох был произвольным, не задерживался. Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу (быстрое движение руки вверх). Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Педагог произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу - быстрому движению руки вверх. В качестве примера приводим два текста. Текст 1 За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. Здравствуй, мишечка-дружок, Дай понюхать пирожок (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). Текст 2 Мышки водят хоровод. На диване дремлет кот. И мышиный хоровод Вдруг увидел серый кот (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). «Кот понюхал нас! Ура! Разбегайся детвора!» Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами: «нюх-нюх».

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Все помнят, как собачки нюхают воздух? Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика. Сначала понюхаем воздух справа. (Педагог поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем. (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Затем нюхаем воздух слева. {педагог поворачивает голову налево и делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем». (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Педагог показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях. Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Раз, два, три, четыре, пять! Где

же зайчика искать? Может, справа под кустом? (поворот головы вправо, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение). Может, слева за бревном? (поворот головы влево, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение).

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем»). Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух. Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх. Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх. Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

#### УПРАЖНЕНИЕ 6

Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу. Исходное положение; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем ». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

## КОМПЛЕКС 3

### Формирование диафрагмального дыхания

#### Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

*Вот мы шарик надуваем,*

*А рукою проверяем:*

*Шарик лопнул — выдыхаем,*

*Наши мышцы расслабляем.*

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

#### Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

*Тик-так, тик-так,*

*Ходят часики вот так:*

*Наклон влево, наклон вправо,*

*Наклон влево, наклон вправо.*

#### Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

*Щука в омуте жила,*

*Воду щеткою мела.*

*Щи готовила гостям,*

*Угощение лещам.*

#### Упражнение 4. «Наклоны»

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

*Долго дятел дуб долбит (рука вперед вверх),*

*Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):*

*Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед, вверх),*

Пауков найдет он тут . *(руки вниз назад)*.

### **Упражнение 5. «Шагают ножки»**

Во время ходьбы на месте - руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! *(Присесть.)*

### **Дифференциация носового и ротового дыхания**

#### **Упражнение 1. «Вдох-выдох»**

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

*(соответствующие движения)!*

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

#### **Упражнение 2. «Ветер дует»**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

*(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),*

Я подую низко

*(руки перед собой, присесть и подуть),*

Я подую далеко

*(руки перед собой, наклон вперед, подуть),*

Я подую близко

*(руки положить на грудь и подуть на них).*

### **Развитие силы диафрагмального выдоха.**

#### **Закрепление диафрагмального типа дыхания**

##### **Упражнение 1. «Деревце качается»**

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо *(дуть, махи руками в лицо, сильная струя) —*

Закачалось деревцо *(наклоны туловища вправо, влево).*

Ветер тише, тише, тише (*дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя*) —  
Дерево все выше, выше (*потянуться, руки вверх*).

### **Упражнение 2. «Осенние листики»**

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние

(*руки вверх, покачивающие движения влево-вправо*)

На веточках сидели.

Дунул ветерок (*подуть на листочки*),

И мы полетели - (*легкие взмахи руками*),

Мы летели, мы летели (*медленно приседать*)

И на землю тихо сели (*присесть*).

### **Упражнение 3. «Одуванчик»**

Выполняется сидя на корточках, Раскрытые ладони рук на уровне рта.  
Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку  
одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок —

Остался стебелек.

### **Упражнение 4. «Снежинки»**

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на  
них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

### **Упражнение 5. «Пила»**

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от  
себя с замедлением движения — выдох.

Пила, пила

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

### **Упражнение 6. «Повороты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот  
— вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

### **Упражнение 7. «Перекаты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,

Ты носочки опускай.

Чики-чики-чибалочки!

Едет гусь на палочке,

Уточка — на дудочке,

Петушок — на будочке,

Зайчик — на тачке,

Мальчик — на собачке.

### **Упражнение 8. «Хлопки»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,

Целый день играет ежик.

С барабаном за плечами,

Ежик в сад забрел случайно.

### **Упражнение 9. «Стирка»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.

### **Упражнение 10. «Колеса»**

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса,

Колеса, колеса,

Катились колеса,

Все влево, все косо.

Скатились колеса

На луг под откос,

И вот что осталось

От этих колес.



### **Упражнение 11. «Ищем землянику»**

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем ягодку опять.

### **Упражнение 12. «Зайка скачет»**

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.

Прыг-скок, прыг-скок,

Зайки скачут: скок-поскок

На зелененький лужок.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг — зайчонок под кусток

### **Упражнение 13. «Зарядка»**

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку

*(ходьба на месте),*

Дружно делают зарядку:

Влево-вправо!

Влево-вправо *(наклоны)!*

Получается на славу *(присесть)!*

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть *(потрясти руками)!*

Теперь можно отдохнуть

*(встряхнуть ступни ног).*

Раз-два! Раз-два *(наклоны туловища)*

Замелькали пятки *(бег на месте),*

Как чудесно босиком *(бег на носках)*

Бегать на зарядке *(бег на пятках)!*

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки

*(соответствующие движения),*

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.

### **Развитие речевого дыхания**

#### **Упражнение 1. «Погрей ладошки»**

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом; «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит (*присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими*)

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть (*встать, потирая руки*),

Надо лапочки погреть (*подуть на них*).

Зайке холодно стоять.

Надо зайке поскакать (*поскакать*).

#### **Упражнение 2. «Жук жужжит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу (*плавно размахивать руками*),

Я все жужжу, жужжу, жужжу (*ритмично переступать ногами*),

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (*руки рупором, произносить звуки на выдохе*).

#### **Упражнение 3. «Паровоз гудит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух (*круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками*);

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит (*остановиться*):

У-у-у-у-у-у-у (*погудеть*).

#### **Упражнение 4. «Петушок кричит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести:

«Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо-тихо все кругом (*сидеть на корточках*),

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (*встать, руки поднять вверх*),

Всех ребяток разбудил (*подняться на носки*):

«Ку-ка-ре-ку-у!» (*произнести на выдохе*).

#### **Упражнение 5. «Ребята заблудились»**

Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау»

Летом Вова и Марина

В лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

## **Упражнение 6. «Буква О»**

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около

*(руки вверх, в стороны, кругом)*

Каталось О и охало

*(дважды плавные круговые движения перед собой),*

О охало, О охало *(те же движения)*

Не под окном, а около *(руки в стороны, вниз).*

## **Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой**

### **Упражнение 1. «Малый маятник»**

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

Я умею делать так:

Вперед — тик,

Назад — так.

Тик-так, тик-так.

### **Упражнение 2. «Кошка»**

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тел переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

### **Упражнение 3. «Обними плечи»**

Поднять руки на уровень плеч, Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки навстречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

Обнимите плечики,

На лугу кузнечики.

### **Упражнение 4. «Насос»**

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца.

Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,  
Шину у машины,  
Чу-чу-чу — чу-чу-чу,  
Всех до дачи докачу.

### **Упражнение 5. «Постучи**

Стоя, выполнять наклоны, руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон — вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее  
Ударим молотком,  
Покрепче, поровнее  
Мы гвоздики забьем:  
Тук-тук, тук-тук.

#### *Развитие длительного выдоха*

1. Дуть на полоску, ватные шарики на ниточках, легкие бумажные фигуры.
  2. Дуть на легкие игрушки, плавающие в воде.
  3. Дуть на шарики или карандаши, лежащие на гладкой поверхности.
  4. Дуть через трубочку на шарики (попади в ворота, в цель), через трубочку в стакан (бутылку) с водой. «Буря в стакане». Время увеличивается с 1 секунды до 30 секунд
  5. Упражнения:
    - а) Закрывая поочередно то правую, то левую ноздрю, дышать спокойно другой. Рот должен быть закрыт.
    - б) Делать вдох ртом, а выдох носом, повторить 3-4 раза.
    - в) Делать вдох носом, выдох ртом, повторить 3-4 раза.
    - г) Петь мотив любой песни на звуке.
  6. Надувать воздушные шары и резиновые игрушки.
- Упражнения на дутье должны чередоваться с упражнениями, развивающими губы, щеки, язы