



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ОРЛОВСКИЙ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Методические рекомендации
(По материалам инновационно-творческой
деятельности)

Дыхательная гимнастика для различных категорий детей.

1 год обучения



2020 г.

Автор-составитель: *Бородина Е. Л.*, учитель-логопед психолого-медико-социальной службы БУ ОО «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Рецензент: *Андреева В. М.*, методист психолого-медико-социальной службы БУ ОО «Орловский региональный центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи».

Методические рекомендации, прежде всего, предназначены для учителей-логопедов ППМС-центров и интернатных организаций, работающих с детьми дошкольного возраста, а также с детьми с ОВЗ.

В данном пособии автор-составитель предлагает теоретический и практический материал по теме «Дыхательная гимнастика для различных категорий детей»; рекомендации к выполнению дыхательной гимнастики; гимнастику Стрельниковой; дыхательную гимнастику при нарушениях голоса, а также перспективное планирование, игры и упражнения.

Методическое пособие имеет практическую значимость, т. к. упражнения направлены на развитие диафрагмально-брюшного дыхания; выработку продолжительного речевого выдоха; тренировку согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Содержание:

Введение.

1. Теоретическое обоснование проблемы.
2. Этапы работы по работе над дыханием.
3. Рекомендации к выполнению дыхательной гимнастики.
Гимнастика Стрельниковой.
4. Дыхательная гимнастика при нарушениях голоса.
5. Перспективное планирование.
6. Игры и упражнения
7. Используемая литература.
8. Рекомендуемая литература.



Введение



Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Цель: увеличение объема дыхания, нормализация его ритма, развитие длительности речевого выдоха.

Используются:

- упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания,
- выработка продолжительного речевого выдоха,
- тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Условия необходимые для проведения дыхательной гимнастики на занятиях:

1. Не заниматься в пыльной, не проветренной или сырой комнате.
2. Не заниматься после еды. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движения.
3. Не переутомляться.
4. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

1. Теоретическое обоснование проблемы.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение.
2. Затем продолжить сидя или стоя.
3. Тренироваться надо до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.
4. Вдыхать воздух через нос и рот, выдыхать — через рот. Вдыхать бесшумно.
5. При вдохе не набирать слишком много воздуха, чтобы можно было еще добрать.

6. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких.
Выдох естественный, экономный, без усилий.
7. Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки.
8. На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов.

В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха.

2. Этапы работы с дыханием.

Этапы работы:

- 1 этап: выработка диафрагмального дыхания: в положении лежа, сидя, стоя;
- 2 этап: обучение детей длительному безречевому выдоху;
- 3 этап: обучение детей длительному фонационному выдоху.

Выработка диафрагмально-реберного дыхания.

Упражнение: «Бегемотик»

Ход: Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. Между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается. Нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Можно использовать игрушки, мешочки с солью, которые необходимо класть на живот.

Обучение детей длительному безречевому выдоху:

Упражнение: «Свеча»

Упражнение: «Пузыри», различные поддувания.

Обучение детей длительному фонационному выдоху.

1. Статические упражнения

Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха.

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха.

Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом.

2. Динамические упражнения

Цель: способствует укреплению дыхательного аппарата, организации правильного вдоха и выдоха.

Упражнения: «Топорик», «Насос», «Лыжник»

Пропевание звуков, слогов, слов сопровождаются различными движениями рук, полуприседаниями, движениями ног, корпуса.

Методика выполнения дыхания по

А.Н. Стрельниковой.

3. Рекомендации к выполнению дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Эффективность системы дыхания зависит от ее правильного выполнения с соблюдением следующих рекомендаций:

1. Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по 2 -3 упражнения.
2. Правильными являются упражнения, при которых вдох воздуха происходит очень шумно и с напряжением диафрагм, выдох - свободно.
3. Подразумевается сочетание вдох и выдохов со специальными упражнениями. Это сочетание задействует в работе руки и ноги, голову, шею, поясничный отдел, живот, бедра, плечи и позвоночник, позволяет укреплять мышцы и тонус тела.
4. Вдохи осуществляются комплексно, до 8 раз за промежуток. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд.
5. Одна процедура включает в себя не менее 8 упражнений.

«Обними плечи»

Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке.

«Большой маятник»

Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

«Повороты головы»

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами

выдыхая. «Маятник головой»

Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

4. Дыхательная гимнастика при нарушениях голоса.

Упражнение 1

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке над головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклоняясь вперед, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новый гласный: «а», «о», «у», «ы», «э».

«А» — руки вверх.



«О» — руки кольцом перед собой.

«У» — руки рупором.

«Ы» — руки овалом впереди.

«Э» — руки овалом сзади.

Упражнение 2

И.п. стоя, положить руки на грудь. Наклоняясь вперед, на выдохе произносить несколько гласных звуков, доводя продолжительность выдоха до 7—10 секунд.

Упражнение 3.

Произносить на выдохе нараспев слова, пословицы, поговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мы в лес пойдём

(Дети поднимают руки в стороны и вверх)

Детей позовем: «Ау! Ау! ».

(Делают руки рупором)

Взял я лук и крикнул:

«Эх! Удивлю сейчас я всех!».

Натянул потуже лук,

Да стрела застряла вдруг!

И вокруг сказали все:

« Э _ э _ э _ э ».

- Проартикулировать гласный звук беззвучно (а, у, э, о, ы, и).
- Звук произнести шёпотом с присоединением голоса мягко, негромко (сила голоса должна быть одинаковой от начала до конца).
- Колыбельная на одном звуке («раскачав» гласный звук, «бросать» его вверх без напряжения: а а а а а а).
- Сочетания из двух гласных звуков повторять от 3 до 6 раз слитно:
Аэаэаэ Аэаэаэаэ Аэаэаэаэаэ Аэаэаэаэаэаэ
- Слитное произнесение односложных слов, начинающихся с гласных звуков:
АМ, УМ, УЖ, УХ, ЭХ, ОН, ОР, УС, АХ, ИЛ, АС, ОХ.
- Чистоговорки:
Ам, ам, ам – половинку дам,
Ом, ом, ом – это новый дом,
Ум, ум, ум – у кумы кум,
Ан, ан, ан – мы купили кран,
Он, он, он – в зоопарке слое,
Ун, ун, ун – у реки валун.



Перспективное планирование

Коррекционный период	Месяц	Дыхательные упражнения	Интонационные и голосовые упражнения
I Период ограничения речи	Сентябрь	«Воздушный шарик» «Бегемотик» Упражнения 1-3 (воспитание навыков правильного полного вдоха) (положение лежа)	Игры - молчанки. Упражнения 1-3 (интонационные) Упражнения 1-4 (голосовые упр.) «Произнеси звук» «Громко – тихо»
II Период сопряженной речи	Октябрь	Упражнения 1-3 (воспитание навыков правильного полного вдоха) (положение сидя, стоя) Упражнения 1-7 (воспитание навыков правильного полного выдоха) «Качели» «Листопад» «Ладочки»	Интонационные упражнения № 3-5 «Усиление голоса» «Ослабление голоса»
III Период отраженной речи	Ноябрь Декабрь (1 неделя)	Упражнения 1-7 (воспитание навыков правильного полного выдоха) Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом Упражнения 1-5 «Звуковые клубочки» «Звуковая ниточка» «Звуковые дорожки»	Интонационные упражнения № 3-5 «Усиление голоса» «Ослабление голоса» Упражнение: После вдоха на плавном выдохе тянуть по две гласных – ааааааоооооо, аааааауууууу, и т.д. По три - аааоооууу в разных сочетаниях
IV Период Вопросно-ответной речи	Декабрь Январь Февраль	Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом Упражнения 1-5 Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом «Упражнения 1-5 «Волшебные слоги» Знакомые слова» Дыхательные упражнения с движением. Упражнения 1-5	Упражнения 5-8 (интонационные) Голосовые упражнения (работа над словом) Упражнения 1-2 Упражнения 9-12 (интонационные) Голосовые упражнения (работа над предложением) Упражнения 1-7
V Период самостоятельной речи	Март Апрель Май	Дыхательные упражнения с движением. Упражнения 5-10 Упражнения для удлинения продолжительности фонационного выдоха Упражнения 1-4 Проговаривание предложения, поговорок, пословиц, чистоговорок.	Голосовые упражнения (работа над предложением) Упражнения 1-7 Проговаривание чистоговорок для отработки навыков голосоведения.

Игры и упражнения



Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха

Упражнение 1

Лечь на спину, положить ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая вашу руку.

Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Прodelать 3—5 таких плавных ритмических дыханий.

Впоследствии необходимо делать упражнение сидя и стоя.

Упражнение 2. Полный вдох

Это упражнение тоже сначала лучше делать в положении лежа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После «предварительного выдоха» сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому движению рук одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на переднебоковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3—6 раз.

Упражнение 3

Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком весом максимум полтора-два килограмма и размером 50 х 20 сантиметров. Мешочек положить на живот (область правого и левого подреберья).

Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как в предыдущем упражнении. Движением передней стенки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5—6 раз подряд.

«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. *Выполняется 5 раз подряд.*

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.п: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха

Упражнение 1. Фиксированный выдох

После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2

Проделать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить продолжительность выдоха на 10—12—15 и более секунд.

Упражнение 3

Распределить продолжительность фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно произносить таблицу гласных: *и, э, а, о, у, ы* или какой-либо текст (пословицу, скороговорку, стихи).

Упражнение 4. Форсированный выдох

Вдохнуть носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»).

Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке. *Повторить 7—10 раз.*

Упражнение 5

Проделать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не добирать воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Повторить упражнение.

Упражнение 6. Теплый выдох

Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох.

Проделать упражнение 5—6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Проделать на «теплом выдохе» упражнения с мысленным счетом.



Упражнение 7. Свисток

Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать. Выдыхать экономно.

После того как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Ладошки»

Встать прямо, руки согнуть в локтях, как бы показывая ладони зрителям (локти направлены вниз). Выполнять шумный короткий вдох, одновременно сгибая ладони, как бы хватая воздух. Выдох — нешумный, свободный.

Упражнение выполнять 2 раза по 4 вдоха, делая паузу между ними 4 секунды с опущенными руками.

«Маятник головой»

Встать прямо, ноги шире плеч. Опустить голову, переводя взгляд в пол, одновременно делая резкий вдох. Затем поднять голову, взгляд на потолок, опять шумный вдох. Выдох делать незаметно, при переведении головы в другое положение.

«Маятник»

Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, можно даже чуть шире. Наклониться вперед, потянуться руками к полу и сделать резкий шумный вдох. Затем наклониться, назад и также резко вдохнуть. Выдох должен быть незаметным и бесшумным. Упражнение можно делать и сидя.

Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом

«Звуковые клубочки»

Вращать одну руку вокруг другой перед грудью и в это время длительно пропевать гласный звук – как будто наматывают на клубок нитку.

«Звуковая ниточка»

Соединить перед грудью пальцы рук собранные в щепоть. Затем начать разводиться руки в стороны, пропевая гласный звук. Вдох делается до начала движения рук.

«Пальчиковый тренажер»

Произносить цепочку из гласных звуков АОУИ, одновременно совершая движения пальцами: большой + указательный, большой + средний, большой + безымянный, большой + мизинец.

Упражнение 1

Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков *с-с-с*, *х-х-х*, *ф-ф-ф*, *ш-ш-ш*. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обратить на ровность звучания.

Упражнение 2

Проделать предыдущее упражнение, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая или уменьшая отверстие между губами), тем самым регулируя интенсивность выдоха. Постепенно переходить от очень тихого к громкому звучанию. Необходимо сохранять плавность выдоха.

Упражнение 3

Проделать упражнение 1, мысленно (затем вслух) произнося основную табличку гласных: *и, э, а, о, у, ы*. Делать это не торопясь, распределить произнесение этих шести гласных на всю длину выдоха.

Упражнение 4

Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук *м*, негромко, на удобной для вас высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плавным, звук не «качался» (не изменялся ни по высоте, ни по силе). При этом исключить мышечное напряжение в области плеч, шеи, гортани, глотки, языка и нижней челюсти. Ощущение легкости, свободы, приятности и «удобности» звучания — один из основных показателей правильности выполнения упражнения.

Проделать подобное упражнение со звуками *н, л, р, з, ж, в*. Необходимо протянуть произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания.

То же самое делать, чередуя на выдохе звуки *с-з, ш-ж, ф-в*.

Упражнение 5

Вдохнув ртом и носом, на выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличить количество слогов на выдохе.

Образец:

а) *фаф*

фаф фof

фаф фof фуф

фаф фof фуф фыф

фаф фof фуф фыф фиф

фаф фof фуф фыф фиф феф

Варианты сочетаний: *фас, фаи, фах, саф, шах, шас, хах, рам, рур, мом, лам* и т.д.;

б) полунапевно произносить на выдохе:

ммаммоммуммэмммиммымм

ннанноннуннэнниннынн

ллаллоллуллэллиллылл

лляллеллюллеллилль

ммнаммноммнуммнэммноммниммны

в) разговорно произносить на выдохе:

мму! ммо! мма!

ммэ! мми! ммы!

Упражнение 6

Положите ладони на область диафрагмы (для контроля за движениями мышц брюшного пресса), вдохнув носом, на выдохе произнесите текст, имитируя смех:

ХА-ХА-ХА

ХИ-ХИ-ХИ

ХО-ХО-ХО

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали —

ха-ха-ха

хо-хо-хо

хи-хи-хи

хэ-хэ-хэ...

«Волшебные слоги»

Произносить на одном выдохе пять слогов, сопровождая проговаривание движением руки, которая регулирует темп произнесения.

«Знакомые слова»

Проговаривать слова из трех частей, сопровождая речь движением руки. (Машина, молоко, сапоги и т.д.)

«Руки поднимаем – звуки распеваем»

Поднимать руки вверх, пропевая звук /А/, а затем опускать, произнося звук /У/.

Дыхательные упражнения с движениями

Упражнение 1

Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произносить *с-с-с*.

Упражнение 2

Сделать вдох носом, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот произносить *ф-ф-ф-у-у-у*.

Упражнение 3

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. При этом ладонью левой руки скользить вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить *ш-ш-ш*.

Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

Упражнение 4

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить *ха-хо-ху*.

Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой достать ступню правой ноги. На выдохе произносить *фа-фо-фу*.

Упражнение 5

Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать 3 пружинящих наклона корпуса влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую — на пояс, левую — над головой) и повторить движение в правую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуть в локтях, кисти около плеч.

На выдохе через рот осуществлять поочередно вращательное движение локтями (вперед и назад). При движении локтей вниз слегка наклоняться вперед и опускать голову. При движении локтей в стороны и вверх — голову вверх и легкий прогиб назад.

Вдох делать носом в верхнем положении рук, затем медленный выдох на 2—3 вращательных движения руками, после чего новый вдох и выдох с движением рук в противоположном направлении.

Упражнение 7

Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пффф*.

Выполнить это упражнение, покачивая головой из стороны в сторону, вперед-назад.

Упражнение 8

Исходное положение — основная стойка. Вдохнуть. На выдохе ходьба на месте с фиксированным выдохом через сближенные губы (мысленно считать до 30).

Упражнение 9. Насос

Упражнение выполнять стоя. Ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на нее, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук *с* (*ш*, *ф*). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху:

с-с-с-с-с-с.

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнение 10. Лыжник

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающегося палками. Это упражнение выполнять более интенсивно, чем «насос». Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху: *су-со-са-сэ-си-сы.*

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнения для удлинения продолжительности фонационного (речевого) выдоха

Упражнение 1

Обучитесь умению делать добор дыхания (неполный вдох). Добор воздуха важно производить быстро и незаметно, он ощущается лишь говорящим.

Произнесите небольшие речевые отрезки на выдохе:

На дворе трава (*добор*), на траве дрова (*добор*), раз дрова (*добор*), два дрова (*добор*), три дрова (*добор*) — не вместит дров двор (*добор*), дрова выдворить.

Черемуха душистая (*добор*)

С весною расцвела (*добор*)

И ветки золотистые (*добор*)

Что кудри завила.

(С. Есенин)

В дальнейшем произносите возрастающее количество слов на одном выдохе.

Упражнение 2. Трубач

Глубоко вдохнуть и прижать к губам воображаемый мундштук горна или трубы.

Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе:

Закаляйся! Если хочешь быть здоров,

Постарайся обойтись без докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Упражнение 3

Произносить скороговорку-считалку «Тридцать три Егорки» в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на 3—4 слова:

Как на горке, на пригорке (*вдох*)

Стоят тридцать три Егорки:

(сделать вдох и продолжить)

Раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и т.д.

Для упражнений используйте долгоговорку:

Шли семеро стариков,

Говорили старики про горох,

Первый говорит: «Горох хорош!»

Второй говорит: «Горох хорош!»

Третий говорит: «Горох хорош!» и т.д.

Упражнение 4

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д.

Числовые последовательности тщательно проговаривать, следить за равномерностью и длительностью выдоха. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев.

Интонационные упражнения

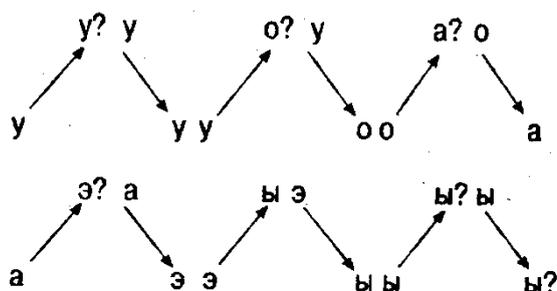
Работа над интонацией проводится на материале звуков, слов, предложений, небольших текстов, стихотворений.

Основным элементом упражнений 1—5 (по системе В.В. Емельянова) является отработка «скользящей» восходящей (↑) и нисходящей (↓) интонации с характерным «переломом» голоса из грудного в головное звучание (регистр) и наоборот.

Условные обозначения:

- У — низкое грудное звучание;
- у — высокое головное звучание;
- ↑ — повышение тона голоса;
- ↓ — понижение тона голоса.

Упражнение 1

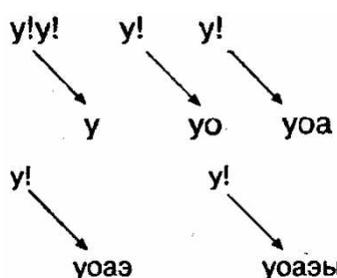


При произнесении последовательности гласных звуков воспроизведите удивленный вопрос - недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация). Звук издавайте одновременно с мягким выдохом.

Упражнение 2

Произнесите легкий высокий звук, затем, не прерывая выдоха, передайте голосом нисходящую интонацию с этим же звуком. Запомните характер звучания.

Повторите упражнение.



По аналогии выполните упражнение с другими гласными звуками.

Упражнение 3

Произнесите сочетания гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким, грудным голосом, как будто вы рассказываете страшную сказку.

- У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ,
- Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

Упражнение 4

В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук легким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками.

у	О	у	а	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	О	у	а	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ)
у	о	у	А	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	о	у	А	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ) и т.д.

Смоделируйте диалог, в котором одну фразу нужно произносить с вопросительной интонацией, а другую — с утвердительной.

ШТУ-ШТО-ШТА-ШТЭ-ШТИ-ШТЫ?

ЖТУ-ЖТО-ЖТА-ЖТЭ-ЖТИ-ЖТЫ!

ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

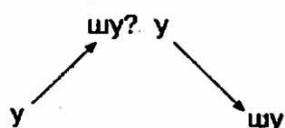
ШТЫ-ЖДЫ?

ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

ШТЫ-ЖДЫ!

Упражнение 5

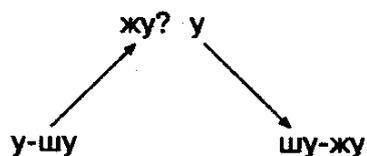
Соедините навык перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произнесением согласных звуков.



Образец 1

Варианты сочетаний (двусложные с глухими согласными звуками):

у - шу		у - шо	у - ша	у - шэ	у - шы
у - су		у - со	у - са	у - сэ	у - сы
у - фу		у - фо	у - фа	у - фэ	у - фы
у - ку		у - ко	у - ка	у - кэ	у - кы
у - ту		у - то	у - та	у - тэ	у - ты
у - пу		у - по	у - па	у - пэ	у - пы



Образец 2

Варианты сочетаний (трехсложные с глухими и звонкими звуками):

у — шу — жу у — шо — жо у — ша — жа
у — ше — же у — шы — жы

у — су — зу у — со — зо у — са — за

у — сэ — зэ у — сы — зы

у — фу — ву у — фо — во у — фа — ва

у — фэ — вэ у — фы — вы

и так далее по аналогии со звуками *к—г, т—д, п—б*.

Упражнение 6

Произнесите междометия, выражая голосом разные чувства:

Усталость: У _____ Ф _____ !

Отвращение: Ф _____ У _____ !

Презрение: Ф _____ И _____ !

Испуг: А _____ Х _____ !

О _____ Х _____ !

Удивление: О _____ Й ...

Боль: А _____ А _____ А _____ !

Восторг: О _____ О _____ !

В _____ О _____ !

УРА _____ !

Повеление: Н _____ О _____ !

Сомнение: Н _____ У _____ ?

Призыв: А _ У _ ! Э _ Й ...! Эгей!! Эге-гей!!!

Укоризна: Ай-я-яй! То-то!

Сожаление: Ой-ё-ёй!



Упражнение 7

Произнесите междометие «о» с разной интонацией:

- удивленно;
- радостно;
- испуганно.

Смоделируйте ситуации, в которых вас о чем-то просят, и отвечайте «да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно;
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- дерзко;
- иронически;
- с сожалением.

Упражнение 8

Произнесите предложения с заданной интонацией.

Повелительно: Стой! Стоп! Дай! Встань! Сядь! Читай! Думай! Иди! Пиши! Вернись! Не плачь! Остановись! Беги! Внимание! Осторожно!

Вопросительно: Здесь? Там? Тут? Где? Кто? Куда? Правильно? Можно? Зачем?

Утвердительно: Да. Нет. Здравствуй. Прощай. Пора.

Просительно: Дай. Помоги. Нарисуй. Запиши. Прочитай. Извините. Подождите. Спасите! Помогите!

Восторженно: Великолепно!! Блеск!! Красота!! Здорово!! Молодец!! Bravo!!

Упражнение 9

Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

- «Открой дверь!» — гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздраженно, подавленным тоном.
- «Пришла!» — с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.
- «Молодец!» — восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе.
- «Кушать подано!» — ласково, удивленно, вопросительно, с огорчением, восторженно.

Упражнение 10

Чередуйте протяжное и краткое произнесение слогов с изменением *силы* голоса.

ма ма ма ма

па па па па

та та та та

ба бо бу бы

ла ло лу лы и т.д.

Упражнение 11

Перечислите дни недели, времена года, месяцы, постепенно изменяя силу и (или) высоту голоса.

Например:

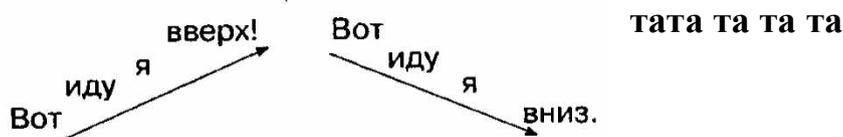
↑
Зима
Весна
Лето
Осень
↓

зима весна лето осень

Упражнение 12

Произнесите нараспев слоги (слова), повышая (понижая) тональность голоса на каждом последующем слого. Произнесите слоги с разной интенсивностью: от тихого до нормального и громкого звучания голоса.

Например:



ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Изолированное произношение гласных звуков

Упражнения целесообразно начинать с йотированных звуков (я, е, ю, ё), затем отрабатывать гласные (а, о, у, э, и, ы).

Упражнение 1

Беззвучно проартикулируйте гласный звук.

А(я) — рот широко открыт, язык лежит спокойно на дне полости рта, касаясь кончиками нижних зубов.

О(ё) — рот полуоткрыт, губы округлены, язык несколько оттянут назад, спинка языка слегка поднята.

У(ю) — губы сильно вытянуты вперед трубочкой, язык оттянут несколько назад, задняя часть спинки языка высоко поднята к небу.

Э(е) — рот полуоткрыт, язык лежит спокойно. Расстояние между зубами равно ширине одного пальца.

Ы — язык отодвинут назад, рот приоткрыт.

И — рот слегка раскрыт, губы несколько растянуты, как в улыбке.

Упражнение 2

Звук произносите шепотом и с присоединением голоса мягко, негромко. Сила голоса должна быть одинаковой от начала до конца звучания. Рот оставляйте в состоянии активной артикуляции на протяжении всего произнесения.

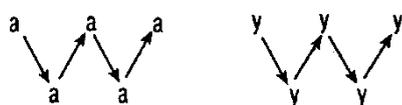
Упражнение 3

Четко артикулируя, произнесите слитно и длительно гласные:

- начните тихим голосом и постепенно усиливайте до громкого звучания;
- постепенно ослабляйте звук от громкого до тихого;
- чередуйте интенсивность звука (тихо, громко, тихо).

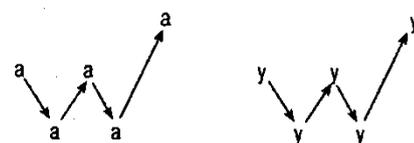
Обращайте внимание на ровное распределение выдоха.

Упражнение 4



«бросайте» вверх без
и т. д.

Напевайте колыбельную: полунапевно произносите гласный звук, изменяя высоту голоса: и т.д.



«Раскачай» гласный,
напряжения.

Сочетание гласных звуков

В предлагаемых упражнениях отрабатывается слитность, длительность произнесения, ширина звучания нескольких гласных звуков. Два или несколько звуков нужно произносить на одном выдохе, как один длинный звук с активной артикуляцией. Сочетания из двух и более гласных звуков создают условия для оптимальной тренировки голоса.

Упражнение 1

Произнесите на плавном выдохе слитно и длительно сочетания из двух, трех, четырех и более гласных звуков. Произнесение звукосочетаний потребует более длительного выдоха, поэтому воздуха нужно брать столько, чтобы не ощущать его нехватки.

Упражнение 2

Сочетания из двух-трех и более гласных повторите два—шесть раз слитно, как будто непрерывно произносите один звук.

2 раза *аэаэ аэоаэо*

3 раза *аэаэаэ аэоаэоаэо*

4 раза *аэаэаэаэ аэоаэоаэоаэо* и т.д.

Запишите составленные вами варианты сочетаний и отрабатывайте их.

Упражнение 3

В непрерывной линии звучания всех гласных выделите обозначенный звук большей длительностью, но без нажима, плавно сливая его с последующими.

У о а э и ы у О а э и ы у о А э и ы

у о а Э и ы у о а э И ы у о а э Ы

а И и И у И ы о И э И и а И о И у И э

Затем, ощущая единую линию звучания, мягко произносите гласные с небольшими паузами, ритмично выдыхайте.

У — О — А — Э — Ы — У

Упражнение 4

Соедините в единую линию звучания сочетания гласных со звуком у.

у у о у у а у у э у у и у у ы у у.

Перейдите на речевой способ произнесения гласных:

уО! уА! уЭ! уИ! уЫ!

Упражнение 5

В сочетаниях из двух—шести гласных выделяйте ударный звук большей громкостью звучания.

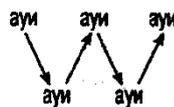
Вариант 1: аэ аэоу аэоуыи

аэо аэоуы и др.

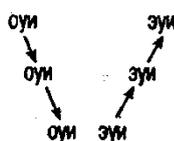
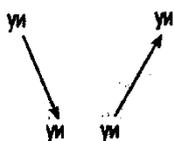
Вариант 2: аэоуыи аэоуыи аэоуыи

аэоуыи аэоуыи аэоуыи и др.

Следите за соблюдением правил речевого дыхания и четкой артикуляцией.



Упражнение 6



Повышайте и понижайте высоту голоса при произнесении сочетаний из двух и трех гласных звуков.

Упражнение 7

Произносите ряд гласных звуков со сменой ударения и изменением темпа произнесения.

Выделяйте ударный звук большей громкостью звучания:

а о у ы э и

а о у ы э и

а о у ы э и

Убыстряйте и замедляйте темп произнесения:

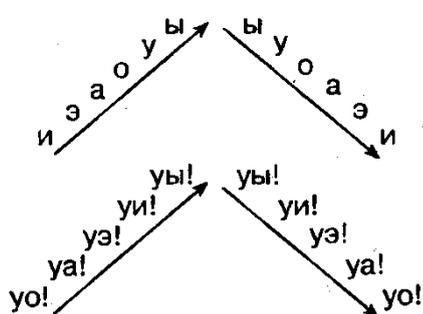
а о у ы э и

а о у ы э и

а о у ы э и

Упражнение 8. Звуковая лестница

Произносите гласные звуки и слоги, повышая (понижая) тональность на каждом последующем звуке (слоге). Образуется своеобразная лестница, по которой звук «взбирается» вверх и «спускается» вниз.



Не кричите! Следите за свободой звучания.

Упражнение 9. Птичий двор

Тренируйтесь в произнесении согласных звуков в различных тональностях. Призывайте животных, произнося слоговые цепочки слитно, интонационно выразительно.

Уть-уть-уть-уть...

Цып-цып-цып-цып...

Тип-тип-тип-тип...

Петь-петь-петь-петь...

Гуль-гуль-гуль-гуль...

Кис-кис-кис-кис...

Тега-тега-тега-тега...

Тель-тель-тель-тель...

Трусь-трус-трус-трус...

Ку-ка-ре-ку... Ку-ку-ку-ку...

Тик-так-тик-так...

Ква-ква-ква...

Кап-кап-кап...

Работа над словами

Упражнение 1

Слитное произнесение только гласных звуков слова (контура слова) с сохранением естественной интонации слова. Ударный звук должен звучать громче и длительнее, чем остальные гласные в слове.



- Произнесите контур слова, начинающегося с ударного йотированного звука (односложного, двусложного, трехсложного, четырехсложного), и само слово.

Образец:

я — яд яа — яма яеа — ябеда

яд якорь яростный

як ящик ягода

яр ялик яблоко

юг юный юноша

ют юность юбочка

юз юбка Юрмала

ель елка ежиться

ерш ежик ельничек

еж ершик ехали

- Произнесите таким же образом слова, начинающиеся с ударных гласных а, о, у, э, и.

уж атлас ампула

ум автор Австрия

ил эпос этика

альт экспорт опера

он осы озеро

икс утро удочка

ад утка издали

ас ива изгородь

- Аналогично произнесите слова, начинающиеся с согласного, с ударением на первом слоге.

груз	сахар	вылазка	провода
труд	голубь	жалоба	жаворонок
кот	будка	замысел	заморозки
ром	барин	ласточка	слушательница
сыр	диктор	мимика	набережная

- Произнесите слова, начинающиеся с гласных и согласных звуков, с ударением на 2-м, 3-м, 4-м слогах. Ясно выделяйте ударный гласный звук.

Например:

а я а — зарядка

и и у — институт

интерес акцент

кино стекло

трамплин мануфактура

календарь универмаг

Составьте по этому принципу списки слов и отработайте упражнение.

Упражнение 2

Произнесите на одном выдохе сочетания слов слитно, как сложносоставное слово.

ария — ария — ария
ампула — амфора — астра
удар — урон — урок
отделение — операция — окулист
юмореска — юмористка — юмористы



Работа над предложениями

Начинайте речь мягко, с придыханием на фоне расслабления.

Упражнение 1

Произнесите фразу, обращая внимание на мягкую голосоподачу и слитность речи, с четким выделением логического ударения при замедленном темпе речи.

Юнга учится. Ира — ябеда.
Егерь опытен. Оля ерзает.
Юля — умница. Аня учится.
Ясное утро. Это эллипс.
Юркая ящерка. Иней искрится.
Елочка осыпается. Эхо отзвучало.
Яхонт обработан. Отпуск окончился.
Юрта устарела. Очерк опубликован.
Яблоко упало. Арка изящна.
Ярмарка открыта. Изгородь упала.
Утро солнечное. Черная туча.
Осенью холодно. Дикий зверь.
Эхо войны. Маленький сын.
Адрес потерян. Целое яйцо.
Отблески солнца. Тюбик мастики.
Узкий коридор. Маленькая птица.
Сильный удар. Звонит будильник.
Кролик убежал. Высокая стена.
Лес обнажился. Театр комедии.
Чай остыл. Водитель вездехода.
Соня — умница. Седина родителей.

Упражнение 2

Отрабатывайте медленный темп речи с соблюдением следующих требований: сделал спокойный вдох, сразу же, не задерживая дыхания, произнесите на плавном выдохе предложение. Говорите плавно, слитно, интонационно выразительно.

Утренник организован удачно.
Ария исполняется артистом.
Якорь опустили осторожно.
Это артист эстрады.
Огненный отблеск исчез.
Автобус остановился у остановки.
Экзамены окончились успешно.
Отчет утвержден единодушно.
Уборка урожая окончена.

Используемая литература:

1. Алифмнова Е. А., Егорова Н. Е. Логопедические рифмовки и миниатюры. М., 2001
2. Волкова Г.А. «Игровая деятельность» в устранении заикания у дошкольников. М., 2003
3. Громова О. Е. Инновации в педагогическую практику. М., «Линка - пресс», 2008
4. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб., 2001;
5. Мусова И. Б. Логопедические чистоговорки. М., 1998
6. Поварова И.А. Практикум для заикающихся. – СПб., 2000
7. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с фонетико-фонематическим развитием. – М.: Школьная Пресса, 2002;
8. Хрестоматия для маленьких/Сост. Л.Н.Елисеева. - М.: Просвещение, 2000;
- 9.Цвынтарный В.В. Играем, слушаем, подражаем – звуки получаем. СПб.,2002;
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,2005;
11. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.,2007



Рекомендуемая литература:

1. Алифмнова Е. А., Егорова Н. Е. Логопедические рифмовки и миниатюры. М., 2001
2. Волкова Г.А. «Игровая деятельность» в устранении заикания у дошкольников. М., 2003
3. Громова О. Е. Инновации в педагогическую практику. М., «Линка - пресс», 2008
4. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. М., 2008
5. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6 -7лет. М., 2006
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000;
7. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб., 2001;
8. Мусова И. Б. Логопедические чистоговорки. М., 1998
9. Поварова И.А. Практикум для заикающихся. – СПб., 2000
10. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с фонетико-фонематическим развитием. – М.: Школьная Пресса, 2002;
11. Хрестоматия для маленьких/Сост. Л.Н.Елисеева. - М.: Просвещение, 2000;
- 12.Цвынтарный В.В. Играем, слушаем, подражаем – звуки получаем. СПб.,2002;
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,2005;
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.,2007

