

**Архипова Е.Ф. доктор педагогических наук, профессор МПГУ ,
г.Москва.**

VI. Комплекс миогимнастических упражнений направленный на развитие речевого дыхания без трейнера "Infant".

Цель упражнений: увеличить длительность и силу внеречевого выдоха, а затем и выдоха в процессе фонации звуков, произнесении слов и фраз.

Методические рекомендации:

- 1.Время выполнения всех упражнений – не более 1-2 мин;
2. Не допускать сопутствующих движений: поднятия плеч при вдохе, вытягивания вперед шеи при вокальных упражнениях;
- 3.Не допускать общего мышечного напряжения;
- 4.Одежда не должна стеснять движения;
- 5.Помещение должно быть хорошо проветренным;
- 6.Осанка ребенка должна быть правильной при выполнении дыхательной гимнастики как сидя, так и стоя.
- 7.Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

Статическая дыхательная гимнастика (выполняется без фонации)

1. Дифференциация выдоха по силе:

Методические рекомендации:

сдуть с руки снежинку;
сдуть ватку;
подуть на султанчики;
погреть ладошки;
подуть на бумажную бабочку, подвешенную на ветке или сидящую на цветке;
подуть в окошко, открыв бумажные створки;
задуть в ворота легкие бумажные шарики;
сдуть листья с деревьев;
подуть на бумажную лодочку в миске с водой или на поверхности стола так, чтобы она сдвинулась с места;
сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);
подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;
подуть в дудочку, свирель, трубу;
извлечь звук из губной гармошки на выдохе и вдохе;

надуть воздушный шар, резиновую игрушку;
подуть в детскую игрушку «тещин язык» и до конца расправить скрученную спиралью полую полоску бумаги;
подуть на подбородок длительно холодным воздухом – нижняя губа заводится под верхние резцы;
сильно подуть в пузырек, горлышко которого касается нижней губы.

2. Дифференциация носового и ротового вдохов-выдохов:

Методические рекомендации:

вдох носом – выдох через рот;
вдох одной ноздрей – выдох другой;
вдох – выдох через нос;
вдох носом – выдох через нос;
вдох ртом – выдох через рот;
вдох через одну ноздрю – выдох через другую;
вдох через одну ноздрю – выдох через обе ноздри;
вдох через одну ноздрю – выдох через рот в положении «трубочка»;
вдох через нос – выдох через рот в положении «трубочка» толчками порционно.

Динамическая дыхательная гимнастика

Цель: подготовка дыхательного аппарата к фонационному (речевому) дыханию.

Методические рекомендации: динамические дыхательные упражнения проводят в сочетании с движениями туловища, рук и ног. Тренировка внеречевого дыхания достигается за счет изменений темпа, частоты, характера выполнения динамических упражнений. В комплекс упражнений для воспитания правильного дыхания включают активизирующие и релаксационные упражнения.

1. Расслабляющие движения.

Методические рекомендации:

Подражание полету птиц.

Поднять руки до уровня плеч и опустить их по бокам, раскачивая расслабленные руки вперед-назад.

Наклонить голову вперед, расслабляя мышцы.

Медленное круговое вращение головы справа налево и наоборот.
Медленное потряхивание кистью сначала правой руки по бокам туловища, потом левой, корпус слегка наклонен.
Медленное потряхивание вытянутой вперед ноги, сначала правой, потом левой; руки на поясе.
Покачивание рук при слегка наклоненном корпусе, правой рукой влево, левой вправо, руки перекрещиваются.
Расслабленными кистями рук производить движения, имитируя стряхивание брызг с рук.
Покачивание одновременно обеими руками у пола, имитация полоскания белья.
Хожение по кругу шатающейся, расслабленной походкой.

2. Традиционные дыхательные упражнения (без фонации): Методические рекомендации:

Подняться на носках, руки вверх – вдох, опуститься – выдох.
Поднять руки над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опустить руки – выдох.
Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.
Вытянуть руки перед собой – вдох, опустить по бокам – выдох.
Отвести локти назад – вдох, поставить руки в исходное положение – выдох, руки на поясе.

Фонационная дыхательная гимнастика

Цель: научиться рационально, экономно производить выдох в процессе фонации звуков, при произнесении слов и фраз.

Методические рекомендации: начинают с гласных звуков и их сочетаний. Гласные звуки артикулируются утрированно, выдох длительный.

Упражнение 1. «Песни без слов»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, произнося на выдохе звуки:
один гласный на одном выдохе:

а ----- (медведь)	и ----- (мышка)
у ----- (пароход)	о ----- (слон)

э ----- (козочка)

ы ----- (ветер)

два гласных на одном выдохе:

а – у →	у – а →	э – а →	и – а →	о – а →
а – э →	у – э →	э – у →	и – у →	о – у →
а – и →	у – и →	э – и →	и – э →	о – э →
а – о →	у – о →	э – о →	и – о →	о – и →

три гласных на одном выдохе:

а – у – о →

у – а – э →

э – у – а →

И другие сочетания.

четыре гласных на одном выдохе:

а – э – о – у →

И другие сочетания.

пять гласных на одном выдохе:

а – э – о – у – и →

И другие сочетания.

один согласный на одном выдохе:

ж → жук

з → комар

с → ветер

в → муха

щ → змея

и другие.

два согласных на одном выдохе:

з – ж →

с – ш →

ф – с →

произнесение звукосочетаний с одновременным выполнением движений:

Упражнение 1. «Насос».

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Наклоны туловища в стороны, руки попеременно скользят вдоль туловища до подмышечной впадины, при выдохе произносятся длительно звуки:

с — ф — ш →

ш — с — в →

щ — з — ф →

Упражнение 2. «На кого похоже?»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. При выдохе произносятся длительно сочетания звуков:

пш →, пф →, сш → зм → вф → шх → ...

Упражнение 3. «Восклицания»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги вместе. Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз, произнося на выдохе слоги:

ух, уф, ас, ам, аф, эх, ой, эй, их и другие.

Упражнение 4. «Устали»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, присесть, обхватить руками колени и произнести: уф (ух).

Упражнение 5. «Дровосек»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх. Пальцы переплести — вдох. Быстрый наклон туловища вперед с произнесением на выдохе ух.

Упражнение 6. «Упали»

Методические рекомендации: исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять через стороны, хлопнуть — вдох, опустить руки с произнесением на выдохе: ах, ох, ух.

Упражнение 7. «Ветер и листья».

Методические рекомендации: вдох, задержка, на выдохе продолжительно произносить звук ф, раскачивая поднятыми руками. Затем на одном выдохе произносить звук [п] (ступенчатый выдох), постепенно опуская руки вниз.

Упражнение 8. «Ветер».

Методические рекомендации: дует легкий ветерок - ф-ф-ф... И качает так

листок - ф-ф-ф... Выдох спокойный, равномерный.
Дует сильный ветерок - ф-ф-ф... И качает так листок - ф-ф-ф... Активный выдох.

Упражнение 9. «Осень».

Методические рекомендации: подул ветер - «У-у-у!» Листья пожелтели, задрожали - «Ф-ф-ф!» Полетели на землю - «П-п-п!» Зашуршали - «Ш-ш, Ш-ш!».

Упражнение 10. «Дятел».

Методические рекомендации: на выдохе долго тянуть «д-д-д», ударяя кулачками.

Упражнение 11.

«Шарик».

Методические рекомендации: руки вверх - вдох, медленно опускаем - длительный выдох «Ш-ш-ш».

Упражнение 12. «Аромат цветов».

Методические рекомендации: спокойный вдох через нос, продолжительный выдох «А-ах».

Упражнение 13. «Вьюга».

Методические рекомендации: по сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: У- у-у... По сигналу «Сильная вьюга» дети громко гудят. По сигналу «Вьюга затихает» постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга кончилась» - замолкают.

Упражнение 14. «Ежик».

Методические рекомендации: после активного вдоха через нос на выдохе произносить: «пых-пых...», энергично работая мышцами живота.

Упражнение 15. «Корова».

Методические рекомендации: указательные пальцы - «рожки». Вдох через нос, выдох — длительное звучание «му-у...».

Речевая дыхательная гимнастика

Цели:

1. Распределение экономного выдоха на протяжении всего высказывания.

2. Обеспечение темпо-ритмической и звуко-слоговой структуры высказывания.

Методические рекомендации: начинаем с произнесения слогов, затем фраз, предложений и четверостиший на одном выдохе. Для упражнений использовать звуки, правильно произносимые ребенком.

Слоги на одном выдохе:

па	по			
па	по	пу		
па	по	пу	пы	
па	по	пу	пы	пэ

апа	апо			
апа	апо	апу		
апа	апо	апу	апы	
апа	апо	апу	апы	апэ

спа	спо			
спа	спо	спу		
спа	спо	спу	спы	
спа	спо	спу	спы	спэ