

Артикуляционная и дыхательная гимнастика как эффективное средство развития речи детей

Одним из условий нормального становления звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного аппарата. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических; процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо. Для их развития проводится артикуляционная гимнастика – совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Предлагаемые артикуляционные упражнения могут использоваться, начиная с раннего возраста детей, в профилактических целях (для предотвращения неправильной постановки звуков речи), а также для коррекции уже имеющихся речевых нарушений.

	Надуть щеки Втянуть щеки
	Поочередно надувать щеки
	Упр. «Рупор» Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение округлять губы и удерживать их в таком положении. Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке о. Верхние и нижние резцы видны.



Упр. «Трубочка»

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение вытягивать вперед округленные губы.
Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед, как при звуке у.



Упр. «Блинчик»

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном и расслабленном состоянии.
Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывался далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.



Упр. «Чашечка»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.
Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удержать под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.



Упр. «Горка»

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх, умение удерживать кончик языка у нижних зубов.
Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.



Упр. «Чашечка за верхними зубами»



Упр. «Футбол»



Упр. «Иголочка»



Упр. «Часики»

Развитие речевого дыхания является не менее важным разделом в системе коррекционной работы. Для этого проводится дыхательная гимнастика, направленная на выработку навыков плавного, длительного, целенаправленного выдоха. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, являются средством профилактики ОРВИ.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Важно не переусердствовать! Достаточно 3-5 повторений. Многократное повторение таких упражнений может привести к головокружению.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

- не переутомлять ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь не переполнялась воздухом, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею;
- все дыхательные упражнения должны проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.

Упражнения для дыхательной гимнастики

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Качели. 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.

Каша кипит. Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Бегемотик. (облегченный вариант предыдущего упр.) ИП: 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),

То животик опускается (выдох).

Часики. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Надуй шарик. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Трубочка. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Ворона. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Куричка. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Петушок. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Подуй на одуванчик. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Паровозик. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Вырасти большой. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Гуси летят. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Бросим мяч. ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

Следующие упражнения более сложные и рассчитаны для детей от 2 лет.

Воздушный шарик. 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.

Волна. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дерево на ветру. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Ножницы. ИП - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Хомячок. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Ныряльщики за жемчугом. 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.

Ближе к трем годам добавляем следующие упражнения:

«Подуем на...» ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо
Я посижу в тени».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь - на облака
И остановимся пока».

Дети в возрасте 3х лет могут быть в восторге от следующих дыхательных упражнений:

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя.

Вместо послесловия предлагаю вам...

Веселые «дыхательные игры»

Они придутся по нраву не только детям. В компании взрослых эти игры также имеют определенный успех.

«Булькание»

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

«Боевой клич индейцев»

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

«Кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Поединок»

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

«Пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Ветряная мельница»

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдуть "снежинки" с ладони.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад. Предложить ребёнку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Парящие бабочки»

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Игра на музыкальных инструментах. Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п. Необходимо предварительно убедиться, что ребёнку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае не желательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.