

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ.

Дыхание и дыхательные практики в работе логопеда

Использование дыхательных практик в работе логопеда актуально в следующих случаях:

1. **Самонастройка.** Деятельность педагога – это деятельность категории «человек-человек», следовательно, психоэмоциональное состояние логопеда оказывает влияние на состояние ребенка (чем младше ребенок, тем сильнее влияние). Данный аспект у логопеда усилен значимостью использования ребенком механизма подражания взрослому в процессе выполнения упражнений.
2. **Работа с ребенком:**
 - А) на подготовительном этапе: регуляция психоэмоционального состояния, настройка на работу.
 - В) на основном этапе: формирование дыхательных навыков для выполнения упражнений.
3. **Работа со специалистами.** Согласование деятельности по развитию дыхательных навыков у детей и необходимое обучение данной работе (специалисты по ЛФК, музыке, дефектолог, воспитатель).
4. **Работа с родителями.** Обучение родителей основам дыхательных упражнений для полноценного выполнения домашнего задания с ребенком.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Сложности с речевым дыханием у детей обусловлены, чаще всего, следующими нарушениями

- Дыхание ребенка грудное, а значит поверхностное и частое;
- Слабый вдох и выдох приводит к тихой речи;
- Неправильный толчкообразный вдох - то громкая, то тихая речь;
- Неравномерное распределение воздуха на фразу, добор воздуха в середине слова;
- Торопливое произнесение фраз на вдохе с захлебыванием.

Основные навыки, формируемые в процессе дыхательных упражнений

1. Дыхание через нос.
2. Координация ротового и носового дыхания
3. Дыхание с усилием.
4. Дыхание с регулируемым усилием (в том числе, продолжительность, силу и правильное распределение вдоха и выдоха)
5. Дыхание на расслабление.
6. Дыхание животом.
7. Согласование движения и дыхания
8. Согласование речи и дыхания.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики.

1. Подготовка помещения. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Одежда. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
3. Состояние ребенка. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.
4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
5. Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, особенностей характера, динамической восприимчивости, психологического состояния, вида и тяжести заболевания, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач.
6. Режим занятий. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозровок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные.
7. Наблюдения за ребенком. Во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Некоторое увеличение частоты дыхания и пульса – адекватная нагрузка, но допустимые значения лучше согласовать с лечащим врачом. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для развития навыков дыхания через нос

Исходное положение: сидя или стоя

Первое упражнение.

Ребенок закрывает рот и зажимает одну ноздрю пальцем.

Дышит через свободную ноздрю (усложненный вариант - выдох со звуком «м-м»)

После того, как убедились в проходимости обеих ноздрей - спокойное носовое дыхание.

Второе упражнение.

Вдохнуть, приподняв пальцем кончик носа (и слегка выпятив живот).

1 вариант выдоха - Выдыхать ровной струей через рот, как будто задувая свечу.

2 вариант выдоха - Выдыхать через нос себе на ладонь сильной и ровной струей

3 вариант выдоха - На выдохе пытаться сдуть с ладони бумажку или комочек ваты

Вспомогательное упражнение

Если ребенок может дышать только ртом, то вдохнуть через рот, производя сложенными в трубочку губами звук «ффф».

Выдох:

- первый вариант - через рот со звуком «ффф»,
- второй вариант - через нос.

Координация ротового и носового дыхания

- И.П.: сидя на стуле. Быстрый вдох через нос, выдох через нос продолжительный.
- И.П.: то же. Вдох через нос, выдох через рот.
- И.П.: то же. Вдох через рот, выдох через нос.

Упражнения для тренировки дыхания с усилием

1. Снег. Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. Кораблики. Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл (для этих целей хорошо подходят пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов»).

3. Футбол. Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

Упражнение на активный выдох

Исходное положение: сидя на стуле с опорой на спинку, руки на бедрах.

4. Короткий спокойный вдох через нос, продолжительный сильный выдох через рот.

- Вдох на 1 счет, выдох на 2 счета.
- Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета.
- Вдох на 1 счет, выдох на 4 счета.

5. Длинный спокойный вдох, короткий резкий выдох.

- Вдох на 2 счета, выдох на 1 счет.
- Вдох на 3 счета, выдох на 1 счет.
- Вдох на 4 счета, выдох на 1 счет.

6,7. Упражнения «аналогичные» 4 и 5, но вдох-выдох «на счет» не плавно, а толчками.

Серия упражнений, которые благодаря своей образности, особенно хороши для занятий с малышами.

И. п.: сидя или стоя, руки вдоль тела.

Спокойный вдох, выдох с произнесением звуков «ссс» «ззз» «шшш»

8. «Сова летит»

Вдох - поднять руки до горизонтального уровня.

Выдох с произношением «шшш» - опустить руки.

9. «Пчелка»

Вдох - поднять согнутые руки на уровень плеч.

Выдох с произношением «ззз» - опускать локти вниз.

10. Надувание резиновых игрушек, шариков.

Вдох через нос, не отрывая игрушку от рта. На выдохе - надувание игрушки.

Упражнения для тренировки дыхания с регулируемым усилием

Техника выполнения упражнений:

- 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)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

1. СОЛОМКИ .Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "соломки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: *слабо, сильно, много, мало*.

2. Свеча. Возьмите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее (Как вариант, можно сразу поставить перед ребенком на столе три свечи разных цветов на разном расстоянии от него и попросить его задуть их по очереди: ближнюю, среднюю и дальнюю называя их по цветам).

3. Игра на дудочках, свистульках

Вдох через нос, не отрывая дудочку ото рта. На выдохе - извлечение звука.

Обязательно обратите внимание ребенка на слова: *слабо, сильно, тихо, громко*.

4. Волшебные пузырьки. Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

Голосовые упражнения.

После вдоха через нос следует медленный выдох с одновременным произнесением - согласных звуков:

- Ф _____ С _____ Ш _____
- Ф _____ С _____ С _____ Ш _____ Ш _____ С _____
- Ф _____ С _____ Ш _____ и т.д.

- гласных звуков

- А _____ О _____ У _____ И _____ Э _____ Ы _____
- А _____ О _____ О _____ У _____ У _____ И _____ И _____ Э _____ и т.д.
- А _____ О _____ У _____ О _____ У _____ И _____ И _____ У _____ Э _____ и т.д.

- слогов и слов

- па папа папапа папапапа папапапапапа.
- папу папопу папопупи папопупиэ папопупиэпы
- папапопа папапопопу папапопопупи... и т.д.

Дыхание на расслабление

1. И.п.: сидя

Руки в стороны (вариант – вверх) – вдох, опустить расслабленно – выдох

2. И.п.: то же

Руки вверх – вдох. Последовательно сгибать руки («уронить кисти, предплечья, плечи») – выдох

3. И.п.: сидя, ноги слегка расставлены, руки свободно лежат на бедрах. Поднять плечи – вдох. Расслабленно опустить плечи – выдох.

Диафрагмальное дыхание

Положение лежа

И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки по швам. Ребенку на живот кладут игрушку, а ребенок должен следить за тем как поднимается игрушка.

И.П.: то же. Вместо игрушки кладется ладонь ребенка.

Положение сидя

Гармонично-полное дыхание в покое

И. п.: сидя, с опорой спиной о спинку стула или кровати, одна рука лежит на груди, другая - на животе.

Сделать предварительный выдох и паузу (не дышать, пока приятно).

Вдохнуть, выпячивая живот.

Выдохнуть, слегка втягивая живот.

Дышать спокойно, в своем ритме, рука на груди неподвижна.

И. п.: прежнее. Сделать предварительный выдох и паузу.

Вдохнуть, расширяя грудную клетку.

Выдохнуть, опуская грудную клетку. Рука на животе неподвижна

И. п.: прежнее. После краткого отдыха вдохнуть «животом и почти одновременно грудью».

Выдохнуть, опуская грудь и постепенно втягивая живот.

После выдоха сделать короткую паузу.

Каждое упражнение выполняется 2-4 раза, в зависимости от состояния ребенка. Темп медленный.

По мере освоения ребенком дыхательных движений с участием мышц живота и груди, можно давать более краткие указания.

Рекомендуется в инструкции для ребенка делать акцент на выдохе. Возможно, первое время совсем не следует просить «выпячивать живот», а дать инструкцию - «сделать спокойный вдох». По мере освоения ребенком правильного выдоха, можно добавить «выпячивание живота при вдохе».

И. П.: сидя одна ладонь лежит на животе, другая - на груди
Спокойный вдох - живот выпячивается: Выдох - живот втягивается.

И.П. сидя на стуле, следить за осанкой. Ребенок кладет ладонь на живот, старается почувствовать, как поднимается и опускается живот.

То же в положении стоя (можно выполнять перед зеркалом).

Этапы работы с детьми, испытывающими сложности при выполнении вышеперечисленных упражнений.

1. Диагностический этап. Поочередно предложить ребенку самые простые из вышеперечисленных групп упражнений и выделить упражнения, которые у ребенка получаются лучше других
2. Первый этап посвятить отработке упражнений, которые получаются у ребенка до появления у него уверенности, что «он может».
3. На втором этапе постепенно увеличивать дозировку «получающихся упражнений» и вводить более сложные упражнения из того же спектра.
4. На третьем этапе вновь предложить ребенку весь спектр упражнений для выявления его новых возможностей.

Литература

1. **Л.О.Бадалян, Л.Т.Журба, О.В.Тимонина** *«Детские церебральные параличи» Глава 15 Коррекция речевых нарушений особенности коррекции при разных формах речевых расстройств дизартрии.*
2. **Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова.** *Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности "Логопедия".*
3. **Елена Анатольевна Бойко** *Энциклопедия дыхательной гимнастики*
4. **И.Н. Кочеткова.** *Парадоксальная гимнастика Стрельниковой*
5. **И.С. Красикова.** *Дыхательная гимнастика для детей с заболеваниями органов дыхания.*
6. **Приходько О. Г.** *«Логопедический массаж при коррекции дизартрических нарушений речи у детей раннего и дошкольного возраста».*
7. **М. Н.Щетинин** *«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой».*

Адреса и ссылки в интернете

Основной сайт	Адрес	Материал на данном сайте	Адрес
logobook.ru	http://rus.logobook.ru/	И.С. Красикова. <i>Дыхательная гимнастика для детей с заболеваниями органов дыхания.</i>	http://rus.logobook.ru/prod_show.php?object_uid=2137755
Педагогическая библиотека Логопедия.	http://pedlib.ru/katalogy/katalog.php?id=2	Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. <i>Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности "Логопедия".</i>	http://pedlib.ru/Books/20015/2_0015-62.shtml
Логопед	http://www.mother.ru/logoped/?m=0&a=10&t=5	Развитие речевого дыхания	Адрес тот же
Логопед плюс	http://www.logopedplus.org/index/	Развитие дыхания и коррекция его нарушений при дизартрии Из книги Приходько О. Г. <i>«Логопедический массаж при коррекции дизартрических нарушений речи у детей раннего и дошкольного возраста».</i>	http://www.logopedplus.org/articles/articles7/diz2/
Л.О.Бадалян, Л.Т.Журба, О.В.Тимонина <i>«Детские церебральные параличи»</i>	http://www.zapolskiy.ru/book/str/soderzhanie.html	Глава 15 <i>Коррекция речевых нарушений особенности коррекции при разных формах речевых расстройств дизартрии. Дыхательная гимнастика</i>	http://www.zapolskiy.ru/book/str/15.html
МДОУ детский сад комбинированного вида № 10	http://www.dou10.ru/	Формирование речевого дыхания у детей с нарушением речи. Подготовила учитель-логопед Дружинина Т.Н.	http://www.dou10.ru/konsultatsii-logopeda/formirovanie-rechevogo-dichaniya-u-detej-s-naruszeniem-rechi
Логомаг Речевая гимнастика	http://logomag.ru/blog/gimnastika/174/	Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи.	Адрес тот же
Болтушка Логопедический сайт для заблудивших родителей	http://www.boltun-spb.ru/art.html	Упражнения для речевого дыхания	Адрес тот же
Форум Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Детская речь: норма и патология»	http://dr2009.forum24.ru/1-6-30-0000010-000-0-0	Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи	Адрес тот же
Логопедия	http://www.twirpx.com/files/pedagogics/logopaedics/	Дыхательная гимнастика. Карточка для логопеда	http://www.twirpx.com/file/273251/
Доктор Комаровский	http://spravka.komarovsky.net/chastota-pulsa-i-dychaniya-u-detej-v-1-min.html	Частота дыхания и пульса у детей	Адрес тот же
Медицина Башкортостана	http://www.bashmed.ru/index.php	Частота дыхания и пульса у детей	http://www.bashmed.ru/rean/breathing_tpm_table.html

Материалы по дыханию Стрельниковой

Основной сайт	Адрес	Материал на данном сайте	Адрес
Дыхательная гимнастика Стрельниковой	http://www.strelnikova.ru	Содержание книги М.Н.Щетинин <i>«Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»</i>	http://www.strelnikova.ru/book.phtml
		Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику	http://www.strelnikova.ru/osvaivat.phtml
		Заикание	http://www.strelnikova.ru/g6.phtml
Группа «в контакте» Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой М.Н. Щетинин	http://vk.com/club2724274		
Независимый сайт о заикании	http://stuttering.su/	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	http://stuttering.su/node/50
Нетрадиционная медицина	http://www.altmedic.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43222	И.И. Кочеткова. <i>Парадоксальная гимнастика Стрельниковой</i> Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Гипертония, гипотония, вегетососудистая дистония	Адрес тот же
Бесплатная интернет библиотека	http://book.webcome.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=744:dychatelnaaya-gimnastika-strelnikovoj&catid=47:2008-10-23-15-41-20&Itemid=43	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Адрес тот же
Елена Анатольевна Бойко <i>Энциклопедия дыхательной гимнастики</i>	http://fictionbook.ru/author/elena_boyko/encyklopediya_dychatelnoy_gimnastiki/	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	http://fictionbook.ru/author/elena_boyko/encyklopediya_dychatelnoy_gimnastiki/re-ad_online.html?page=3