**Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни детей с заиканием.**

Неправильная речь заикающихся детей и особенности их поведения вольно или невольно отражаются и на их участии в играх. Осознание своего недостатка, возможный страх перед речью особенно затрудняют включение таких детей в игру. Обычно эти дети робки, не умеют поставить перед собой цель в игре. Они чаще выступают в играх зрителями или берут на себя подчиненные роли. В случаях тяжелого заикания дети просто отказываются от игр со сверстниками. Иногда наблюдаются случаи, когда заикающиеся дошкольники в играх отличаются, наоборот, неоправданно повышенной фантазией, резонёрством, некритичностью к своему поведению.  
Чувство собственной неполноценности может порождать неправильное отношение заикающегося ребенка к коллективу сверстников (чувство обиды, приниженности или даже озлобленности), лишает его радостного настроения, угнетает.

По своим проявлениям заикание очень неоднородное расстройство. Наивно полагать, что оно касается только речевой функции. В проявлениях заикания обращают на себя внимание расстройства нервной системы заикающихся, их физического здоровья, общей и речевой моторики, собственно речевой функции, наличие психологических особенностей. Перечисленные отклонения в психофизическом состоянии заикающихся детей в разных случаях проявляются по-разному. Тем не менее одно тесно связано с другим, питает друг друга, усложнение одного из перечисленных отклонений неизбежно усугубляет другое. Поэтому при устранении заикания необходимо воздействовать не только на речь заикающегося, но и на его личность и моторику, нервную систему и организм в целом. Воздействие на разные стороны организма, речи и личности заикающегося и разными средствами получило в нашей стране название комплексного лечебно-педагогического подхода к преодолению заикания.

Речевое дыхание является произвольным и значительно отличается от дыхания в покое — физиологического дыхания вне речи. Наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата создаются при нижнереберном дыхании, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы. 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. Постановка диафрагмального дыхания проводится на фоне мышечного расслабления. Упражнения начинают с положения лежа. В дальнейшем диафрагмальный тип дыхания целесообразно тренировать при выполнении физических упражнений (ходьба, наклоны туловища и т. п.). Небезуспешно в работе с заикающимися используется парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, где внимание уделяется короткому вдоху. В то же время в работе с заикающимися над речевым дыханием основное их внимание и инструкции должны касаться выдоха.

Комплекс упражнений №1

Развитие «быстрых вдохов» с использованием элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в старшей группе детей с заиканием.

1.Собачки (базовое упражнение)

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя.

Ребенок стоит перед логопедом, 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 два раза: «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 педагогом 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.

2.Мышки

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя. Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: *«По моему сигналу - быстрому движению руки вверх - выполняем «быстрые вдохи».*Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами*«нюх-нюх».*

Упражнение сопровождается рифмовкой:

*Мышки водят хоровод,*

*На диване дремлет кот.*

*И мышиный хоровод*

*Вдруг увидел серый кот*

(два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда)*.*

*«Кот понюхал нас! Ура!*

*Разбегайся детвора!»*

Или *За стеклянными дверями*

*Стоит мишка с пирогами.*

*Здравствуй, Мишенъка - дружок,*

*Дай понюхать пирожок*

(два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

3.Поиски зайчика

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы.

Ребенок стоит, подбородок слегка 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)

4.Ушки

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, 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.)

5.Повороты головы

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Педагог показывает упражнение целиком.

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.)

6.Маятник

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Педагог показывает упражнение целиком.

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.)

7.Ладошки

Цель: обучение детей выполнению «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, ладони подняты на уровне лица, локти опущены, ноги на ширине плеч. педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Делай короткий, шумный, активный вдох и одновременно сжимай кулаки. Выдох делай плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжимай, кисти рук расслабь».*

8.Поясок

Цель: обучение детей выполнению «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, кулаки сжаты и прижаты к поясу, ноги на ширине плеч. Педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкай кулаки к полу, как будто что-то сбрасываешь с рук. Во время толчка кулаки разжимай и растопыривай пальцы. На выдохе возвращаемся в исходное положение».*

9.Поклон

Цель: обучение детей выполнению «быстрых вдохов» через нос в положении наклона туловища, а также в сочетании с движениями головы и рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки опущены, ноги на ширине плеч. Педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Слегка наклоняемся вперед, округлив спину, опускаем голову и руки. В конечной точке поклона делаем короткий шумный вдох, как будто нюхаем пол. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, возвращаемся в исходное положение».*

10.Кошка

Цель: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос во время приседания и поворотов туловища, а также в сочетании с движениями рук.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты, ноги на ширине плеч. педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Делаем легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным («быстрым») вдохом делаем руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе - возвращаемся в исходное положение».*

11.Маршировка

Цель: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены. Можно выполнять с группой детей, стоящих в колонне по одному. Педагог показывает упражнение целиком. На первых занятиях инструкции в отношении рук не даются, чтобы не усложнять двигательную задачу и не отвлекать внимания от правильного выполнения вдохов. Обычно дети выполняют маршевые движения, слегка сгибая руки в локтях и практически не двигая ими. Маршировка длится 3-5 минут.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг нюхаем воздух: «нюх-нюх» - раз. Затем делаем три шага - два, три, четыре. Шагать будем под мои хлопки в ладони. Тебе (вам) хлопать не надо. Посмотри -(те), как я буду шагать и нюхать воздух».*

Схема: 1-й шаг - два «быстрых вдоха»; 2, 3, 4-й шаги - выдох.

12.Маршировка с поворотами головы

Цель: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены. Можно выполнять с группой детей, стоящих в колонне по одному. Педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо и нюхаем воздух: «нюх-нюх». Затем смотрим прямо, делаем подряд три шага и отдыхаем. А теперь делаем шаг и поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: «нюх-нюх». Опять смотрим прямо, делаем три шага и отдыхаем. Все движения выполняем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, поворачивать голову и нюхать воздух».*

Схема: дети стоят друг за другом;

- на счет «раз» - шаг с поворотом головы направо и два «быстрых вдоха»;

- насчет «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох;

- насчет «раз» - шаг с поворотом головы налево и два «быстрых вдоха»;

- на счет «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох.

13.Прислушаемся, принюхиваемся

Цель: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены. Можно выполнять с группой детей, стоящих в колонне по одному. Педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг прислушиваемся и нюхаем воздух, как собачка: «нюх-нюх». Затем опускаем руку, делаем три шага и отдыхаем. Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».*

Схема: дети стоят друг за другом;

на счет «раз» - шаг с поворотом головы вправо с прикладыванием левой ладони к уху и два «быстрых вдоха»;

на счет «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт, свободный выдох;

на счет «раз» - шаг с поворотом головы влево с прикладыванием правой руки к уху;

насчет «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт.

Далее все эти движения на 4 такта повторяются

14.Похлопаем в ладоши

Цель: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

Ребенок стоит, голова прямо, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены. Можно выполнять с группой детей, стоящих в колонне по одному. Педагог показывает упражнение целиком.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо, нюхаем воздух: «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони. Затем смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони. А теперь поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони. Смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони. Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».*

Схема: 1-й шаг - поворот головы направо (налево), два «быстрых вдоха» и хлопок в ладони;

-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

-й шаг - голова прямо, выдох, хлопок в ладони.

15.Прогулка по лесу

Цель: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу. При максимальном сведении рук ребенок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение. Педагог следит за движениями рук - они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать. Ритм и темп движений задается педагогом счетом или хлопками в ладони.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«В лесу стало совсем холодно и надо согреться. Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтобы согреться, обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение и, не останавливаясь, опять обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение. Согрелись? Помните, что та рука, которая у вас сейчас сверху, должна и потом находиться сверху, не меняйте руки. Кисти рук должны быть «мягкие», не напряженные. Локти не опускайте, и руки шире, чем я показываю, не разводите».*

Педагог показывает упражнение целиком и продолжает:

*«А теперь сделаем это упражнение вместе. На счет «раз» - быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. На счет «два» - снова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и отдыхаем на счет «три», «четыре», «пять»».*

16.Обнимашки

Цель: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу. При максимальном сведении рук ребенок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение. Педагог следит за движениями рук - они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать. Ритм и темп движений задается педагогом счетом или хлопками в ладони.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На счет «раз» - быстро обняли плечи и понюхали воздух. Вернули руки в исходное положение, но не опускаем их. На счет, «два» - сделали такое же движение руками и снова понюхали воздух. Опускаем руки и отдыхаем на счет «три», «четыре», «пять»».*

С детьми, которые не могут соединить пару «быстрых вдохов» с движениями рук, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» - обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение (руки остаются на уровне плеч);

«два» - обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение;

«три», «четыре», «пять» - руки опускаются, выдох.

17.Насос

Цель: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку («рукоятку насоса»).

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Будем накачивать шину и нюхать воздух. Взяли насос в руки, делаем небольшой наклон вперед - «нюх» - раз. Чуть выпрямились. Еще наклон - «нюх» - два. Теперь выпрямились, отдыхаем - три, четыре, пять».*

Педагог показывает упражнение целиком и задает ритм и темп движений с помощью счета или хлопков в ладони.

С детьми, которые не могут соединить «быстрые вдохи» с движениями, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» - наклон вперед, «быстрый вдох», слегка выпрямиться;

«два» - наклон вперед, «быстрый вдох»;

«три», «четыре», «пять» - исходное положение, выдох.