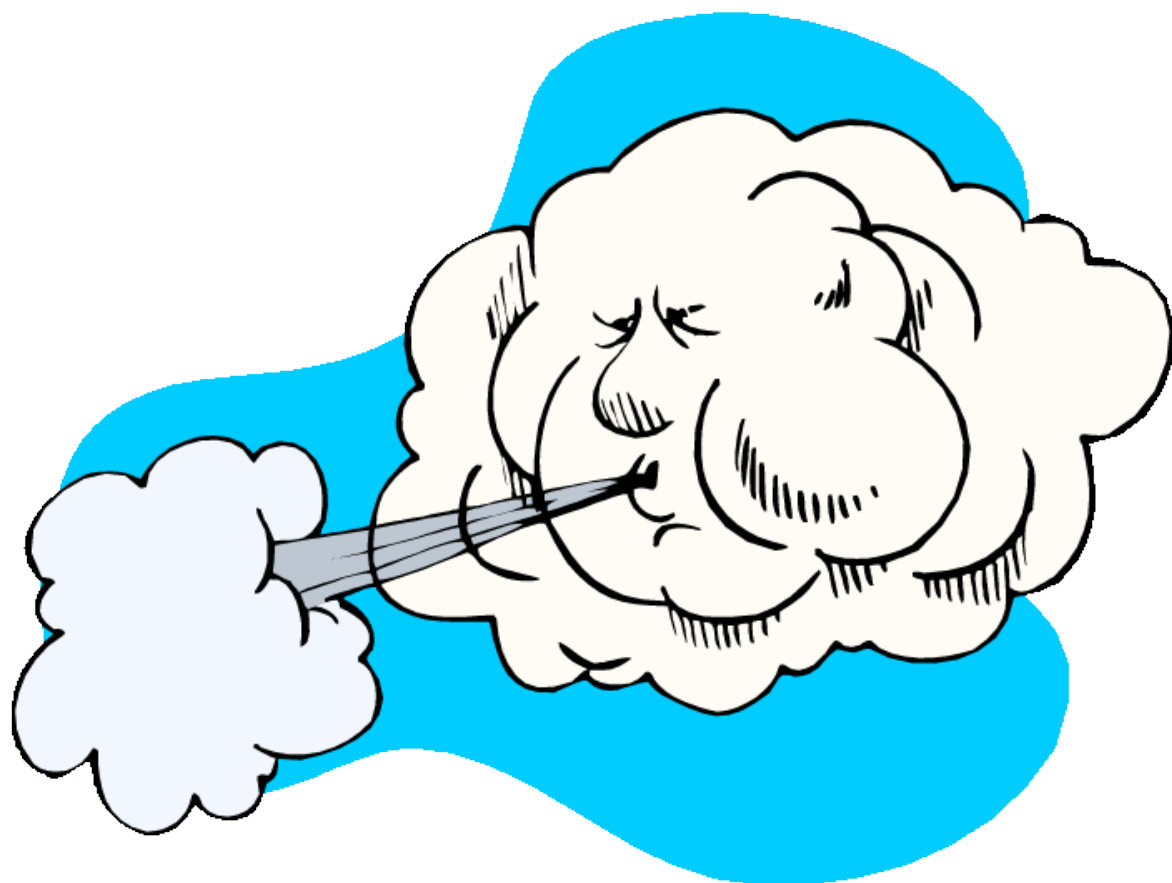


# Воздушная гимнастика.



Одним из основных направлений в логопедии является коррекция звукопроизношения.

Проходит она в несколько этапов:

1. Артикуляционный массаж.
2. Артикуляционная гимнастика и воздушная гимнастика.
3. Постановка звука.
4. Автоматизация звука в речи.
5. Введение в речь

Воздушная гимнастика нужна для усиления, развития целенаправленности воздушной струи .

Различают три основных типа дыхания :

- ключичный
- рёберный (грудной)
- диафрагмальный (брюшной)

При ключичном дыхании поднимается плечевой пояс и верхние рёбра, происходит расширение преимущественно верхней части грудной клетки.

При рёберном (грудном) грудная клетка расширяется вперёд и в стороны.

В диафрагмальном дыхании – диафрагма опускается и увеличивается главным образом нижняя часть грудной клетки; брюшная стенка при этом выпячивается.

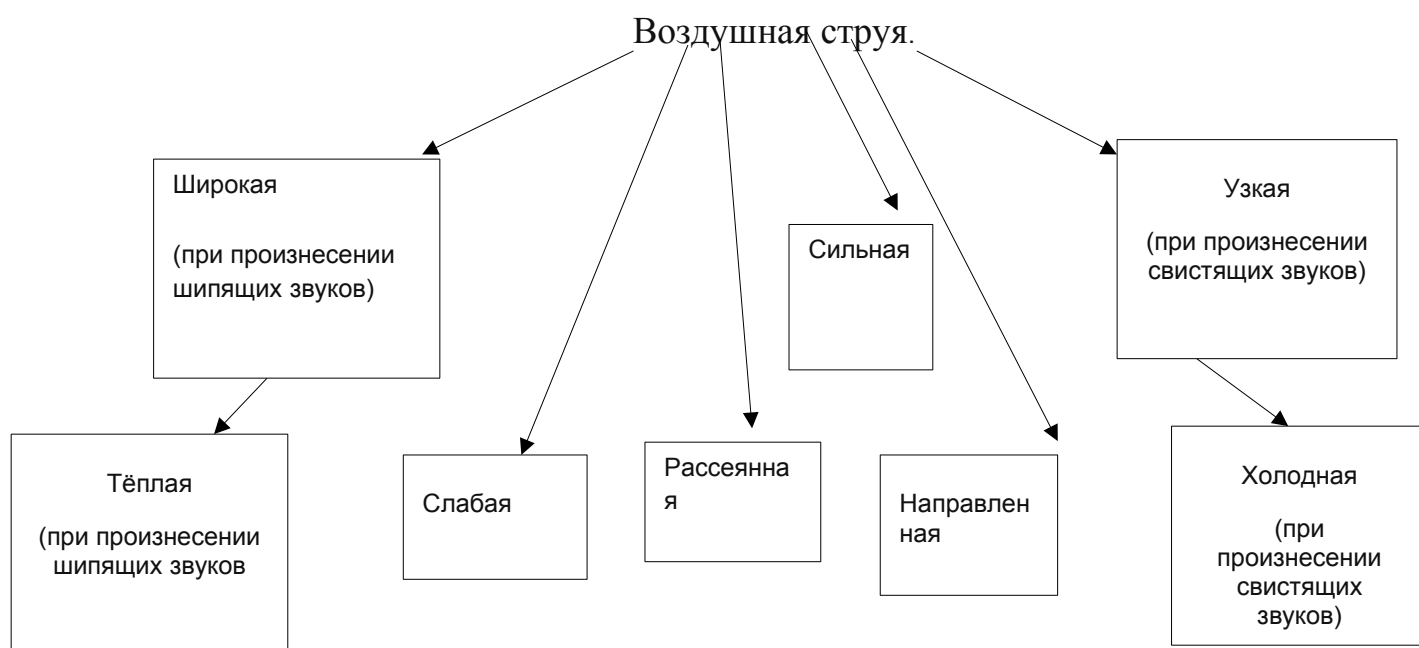
Чистых типов дыхания в действительности не наблюдается. В любом типе дыхания в большей или меньшей степени активно действует диафрагма. Поэтому практически можно говорить лишь о преимущественно ключевом, преимущественно брюшном, или ключичном дыхании. При глубоком, или полном дыхании сочетаются три типа дыхания – ключичный, грудной, брюшной. Длительность вдоха почти равна длительности выдоха (отношение времени вдоха ко времени выдоха равно приблизительно 1: 1,25). Это физиологическое дыхание, необходимое для жизнедеятельности.

Но чтобы ребёнок начал говорить, он должен освоить особый вид дыхания – речевое – дыхание. Под этим термином понимается способность человека в процессе высказывания своевременно производить достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику. Развитие речевого дыхания у ребёнка начинается уже в возрасте 6 месяцев идёт подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций, и завершается к 10 годам.

Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, и выработку воздушной струи. Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи начинается на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, наряду с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию легких, поэтому проводить игры надо в чистом проветренном помещении. Следить, чтобы у ребенка не кружилась голова. Как только голова закружится, сделайте перерыв, постепенно изо дня в день, увеличивая длительность.

Известно, что звуки произносятся в фазе выдоха. Как правило, смычные взрывные и смычно – щелевые согласные звуки произносятся коротко, воздушная струя слабая. Сонорные звуки и щелевые требуют сильной длительной воздушной струи.



Три основных направления воздушной струи:

- 1) воздушная струя направлена **прямо** по центру языка. Это характерно для произнесения большинства звуков: губно-зубных (в, в', ф, ф'), заднеязычных (к, к', г, г', х, х'), переднеязычных (т, т', д, д'), свистящих (с, с', з, з', ц).
- 2) воздушная струя направлена **по** центру языка вверх. Это характерно для произнесения шипящих (ш, ж, щ, ч) звуков и вибрантов (р, р').
- 3) воздушная струя направлена **по боковым краям языка**. Это характерно для произнесения смычно-проходных (л, л') звуков.

Проводиться воздушная гимнастика до артикуляционной гимнастики или одновременно с артикуляционной гимнастикой, поскольку в формировании воздушной струи активное участие принимают щеки, губы, язык.

Игры на развитие воздушной струи:

1. *«Сдуй снежинки с горки»*. *«Наказать непослушный язык»*. *«Желобок»*.
2. *«Фокусы»*.
3. *«Идет охотник по болоту»*. Выработка воздушной струи может

*Артикуляционные упражнения*, выполняемые на выдохе:

- *«Индюшата»*. На выдохе произносится «Бл-бл-бл».
- *«Наказать непослушный язык»*. На выдохе произносится «П-п-п».
- *«Пулемет»*. На выдохе произносится «Т-т-т».
- *«Моторчик»*. На выдохе произносится «Р-р-р».
- *«Жук»*. На выдохе произносится «Ж-ж-ж».

В системе логопедической работы по воспитанию воздушной струи можно выделить основные направления:

1. *Дутье при сомкнутых губах*.
2. *Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой*.
3. *Дутье сквозь растянутые в улыбке губы*.
4. *Дутье на язык*.

Рассмотрим подробнее каждое направление.

1. *Дутье при сомкнутых губах*. Для укрепления мышц щек подготовительными могут считаться следующие упражнения:

- *«Надуть два шарика»*. Надувать щеки и удерживать в них воздух.
- *«Перекачивание шаров»*. Щеки надуваются поочередно.
- *«Худенький Петя»*. Втягивать щеки при сомкнутых губах и при открытом рте.

2. *Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой*. Напряжение круговой мышцы рта.

- Не надувая щек, дуть сквозь сближенные и слегка выдвинутые вперед губы, образующие посередине круглое «окошечко».
- Сдувать с поднесенной ко рту ладони любой мягкий предмет (ватный шарик, бумажную снежинку и т. п.). Дуть на кусочки ваты, привязанные на нитке. Можно дуть снизу вверх на пушинки одуванчика, стараться, чтобы они дольше продержались в воздухе.
- Дуть на парусник, салфетку, лист, флюгер и т. п.
- Дуть на карандаш, лежащий на столе так, чтобы тот покатился.
- Задувание свечи.
- Надувание воздушных шаров, резиновых игрушек.
- Пускание мыльных пузырей.
- Дуть с использованием свистков, гудков, дудочек, губной гармошки.
- Гонки по воде бумажных корабликов, целлулоидных игрушек, например, поддувание «рыбок». Детям предлагают поочередно дуть на легкие игрушки, находящиеся в тазу с водой.
- Сильно дуть на воду до образования брызг.
- Можно натянуть горизонтально нитку и к вертикально висящим на ней ниткам привязать легких бумажных птичек.
- Дутье-катание по желобку легких деревянных или целлулоидных шариков.

### ***3. Дутье сквозь растянутые в улыбке губы.***

- **«Пропеллер».** Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. Углы рта прижаты к зубам. Струю воздуха, направленную в эту щель, ребенок рассекает движениями указательного пальца из стороны в сторону. Если щель образована правильно и струя достаточно сильная, звук от рассекаемого пальцем воздуха хорошо слышен.
- Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. Ребенку предлагают положить между губами широкий кончик языка. Подуть на кончик языка.
- Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. «Пошлепать» язык губами, произнося на выдохе звуки ***ня-ня-ня***.

#### *4. Дутье на язык.*

- Посередине языка вдоль его переднего края «сделать дорожку» - положить спичку со срезанной головкой и пустить ветерок, сдувая бумажные листочки.
- Удержав язык широким за верхними зубами, нужно подуть на его кончик. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Держи язык широким наверху. Чувствуешь ветерок? Подуй так еще раз. Почувствуй, как подую я!» Можно использовать зеркало, чтобы ребенок видел положение своего языка.
- Широкий язык положить на нижнюю губу. Края языка свернуть так, что бы образовался желобок. Легко подуть сквозь желобок.
- **«Сдуй снежинки с горки».** Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Кончик языка удержи за нижними зубами. Приподними язык горкой. Подуй на язык. В процессе коррекционной работы по формированию воздушной струи важно придерживаться следующих **методических рекомендаций**:
  - Упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.
  - Лучше выполнять упражнения стоя, при свободном положении тела в пространстве. Грудная клетка расправлена. Следить за осанкой.
  - Обращается внимание на то, чтобы ребенок производил вдох глубоко и спокойно, через нос. Выдох через рот должен быть легким, плавным, длительным, экономным, без напряжения.
  - Следить за точностью направления воздушной струи.
  - Кратковременность упражнений (от 30 секунд до 1,5 минут). Гипервентиляция легких ведет к обильному снабжению коры головного мозга кислородом, вследствие чего может возникнуть головокружение.
  - Дозированность количества и темпа упражнений. Интенсивное дутье проводится не более 5 раз за 1 прием, в течение нескольких секунд.
  - Нельзя надувать щеки.
  - Выдыхаемый воздух не задерживать. Можно придерживать щеки руками для использования тактильного контроля.
  - На начальных этапах можно использовать зеркало для привлечения зрительного контроля.

- Контроль, за выдыхаемой струей воздуха, осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребенка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.
- Упражнения могут выполняться под счет.

Для формирования длительной и плавной воздушной струи можно использовать следующие приемы:

- **Тактильный контроль.** Тыльная сторона ладони одной руки ребенка удерживается перед собственным ртом. Тыльная сторона ладони другой руки ребенка подносится ко рту логопеда. Тем самым ребенок ощущает производимую им воздушную струю и имеет возможность сравнить ее с образцом. Тот же самый прием можно выполнять с закрытыми глазами с целью концентрации внимания на тактильных ощущениях.
- **«Наматываем нитку на клубок».** В процессе дутья ребенок изображает руками наматывание нитки на клубок.
- **Графическая схема. Изображение длительных и прерывистых линий**

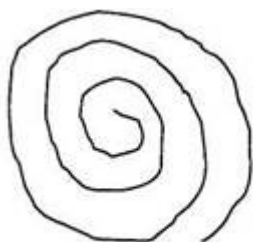


**Графическое изображение «дорожек».** Дутье под счет.

- **Графическое изображение «волн», «горок».** В процессе дутья ребенок проводит пальцем ведущей руки по изображенным дорожкам. Направление движения пальца слева направо.



- **Графическое изображение «спирали».** В процессе дутья ребенок ведет пальцем ведущей руки по изображению спирали. Направление движения пальца по часовой стрелке и в обратном направлении.



## «Снежинки»

Педагог дает ребенку кусочек ваты. «Это снежинка. Посмотри, как она летает». Кладет ватку на ладонь и сдувает ее с руки. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Попробуй так же подуть на снежинку». Ребенок сдувает ватку-«снежинку» с руки.

Упражнение повторяется несколько раз несколько раз. «*Чей одуванчик раньше улетит?*» Проводится на воздухе, во время прогулки (май-июнь).

Когда дети гуляют на полянке, педагог предлагает им сорвать по отцветшему одуванчику и по очереди подуть на цветок. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на одуванчик». Дети дуют на одуванчик так, что-бы слетели все пушинки. Сдуть все пушинки с одуванчика нужно за 3-4 раза. «*Ветерок*»

- Небольшой тонкий листок бумаги (5 x 10 см) зеленого цвета нарезают на 12-15 узких полосок. Полоски привязывают ниткой к карандашу. «Пусть это будет дерево с листочками. Когда ветер дует, то листочки колыхнутся вот так...» Дуют на листочки. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на листочки».

- Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук *ф*, сдуть ватку на противоположный край стола. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи широкий язык на нижнюю губу. Сдуй ватку со стола». Нижняя губа не должна натягиваться на зубы.

## «Бегущий лыжник»

Из плотной бумаги вырезают лыжи. Длина лыж, сложенных вместе, 7,5 см, ширина 2,5 см. Передняя часть лыж (1,5 см) загибается. Посредине карандашом проводится черта, которая как бы отделяет одну лыжу от другой. В центре лыж приклеивается силуэт человека, который можно вырезать из такой же бумаги (высота 5,5 см), предварительно ему придается соответствующее положение (полусогнутое: согнуть лист с силуэтом человека в двух местах). Когда фигурка будет готова, педагог предлагает ребенку подуть на нее. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на лыжника. Помоги ему покататься на лыжах».



### **«Забей мяч в ворота»**

Для игры используют поролоновый или ватный мячик диаметром 2-3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки или обозначить двумя кубиками. Мячик кладут перед футбольными воротами и дуют на него. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на мяч. Забей гол в ворота».

### **«Фокусы»**

Для игры поролоновый (ватный) шарик диаметром 2-2,5 см, прикрепляют на нитку длиной 10-12 см.

- Инструкция: «Держи шарик перед губами. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Легко подуй на шарик. Смотри, как красиво шарик отлетает от твоих губ».
- Инструкция: «Держи шарик перед губами. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи язык лопаточкой на нижнюю губу. Плавно и долго дуй с лопаточки на шарик. Смотри, как красиво шарик удерживается под углом, если сила воздушной струи не ослабевает».
- Инструкция: «Держи шарик у носа. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Подними язык в форме чашечки к верхней губе. Подуй резко на кончик языка. Смотри, как красиво шарик отлетает вверх».
- Инструкция: «Положи ватку на кончик носа. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Подними язык в форме чашечки к верхней губе. Сдуй ватку с кончика носа. Смотри, как красиво ватка летит вверх». Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу. Следить, что бы нижняя челюсть была неподвижной, губы не натягивались на зубы, ватка летела строго вверх.

### **«Наказать непослушный язык»**

Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи язык на нижнюю губу. Произноси на выдохе звуки пя-пя-пя, пошлепывая язык губами».

Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.

### **«Желобок»**

- Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи широкий язык на нижнюю губу. Приподними боковые края языка. Образуй желобок. Подуй на язык». Боковые края лопатообразного языка поднимаются, по средней продольной линии языка образуется впадина. Боковые края языка придерживаются губами.

- Прикрепить узкую полоску бумаги, свисающую до середины лица, между бровями. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи широкий язык на нижнюю губу. Приподними боковые края языка. Образуй желобок. Подуй на язык». При правильном выполнении упражнения бумажная полоска отклоняется вверх. Стараться, как можно дольше удерживать ее на выдыхаемой воздушной струе.

### **«Шторм в стакане»**

Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Захвати губами соломинку. Подуй через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила».

### **«Горка»**

Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Приподними язык вверх. Подуй на язык. Сдуй снежинки с горки». Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а передне-средняя (или задняя) часть его спинки сначала приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

### **«Идет охотник по болоту»**

Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Слегка прикуси кончик языка. Подуй». Воздушная струя будет проходить по боковым краям языка. Для контроля направления воздушной струи указательными пальцами легко постукивать по щекам. В результате слышится звук, напоминающий хлопанье воды под сапогами охотника. Щеки расслаблены.

### **«Чей пароход лучше гудит?»**

Заготавливаются чистые стеклянные пузырьки высотой примерно 7 см, диаметром горлышка 1-1,5 см.

«Послушайте, как гудит пузырек, если я в него подую. *Гудит*. Загудел как пароход. А как у тебя загудит пароход?» Дети гудят по очереди, а затем гудят

все вместе. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Дотронься кончиком языка до края горлышка пузырька. Подуй. Погуди». Чтобы погудеть в пузырек, надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка. Пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка.

### **«Пускание корабликов»**

- Дети сидят большим полукругом. В центре на маленьком столе стоит таз с водой. Вызванные дети, сидя на стульчиках, дуют на кораблики. Можно дуть, вытягивая губы трубочкой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на кораблики».
- Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука *ф*. Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер. «П-п-п...» - дует ребенок. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на кораблик».

### **«Пузырь»**

Дети стоят тесным кругом, наклонив головы вниз, имитируя ненадутый пузырь. Затем, медленно поднимая головы и отходя назад, они растягивают круг, приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу педагога «воздух выходит» или «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук *ф* и подражая выходящему воздуху. Во время игры нужно следить, чтобы дети растягивали круг постепенно. После сигнала «лопнул» следить, чтобы дети не бежали, а шли («воздух медленно выходит в маленькую дырочку»).

### **«Надуй игрушку!»**

Педагог заготавливает для каждого ребенка надувную игрушку маленького размера, такую, чтобы ее можно было надуть за 3-4 выдоха. Педагог показывает детям, как надо надуть игрушку: набирает воздух через нос и медленно выдыхает его через рот в отверстие игрушки. Тот, кто правильно выполнит задание, может поиграть с надувной игрушкой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Захвати игрушку губами. Глубоко вдохни. Выдыхая воздух медленно надувай игрушку».

*Глубоко воздух вдыхаем,*

*С силой ветер выдыхаем.*