

## **Внедрение программы с использованием Комплекса «Дыхательных упражнений»**

### **Теоретическое обоснование программы «Играя, дышим, становимся здоровыми»**

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание, которое входит в сложную функциональную речевую систему и представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс. К органам дыхания относятся: грудная клетка; легкие; дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи).

Дыхательный аппарат выполняет следующие психофизиологические функции: обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью; массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости; тренировки дыхательных мышц; воздействие на периферическую и центральную нервную систему; очищение от пылевых частиц; увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха; речевое дыхание.

Речевое дыхание - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Речь является одной из составляющих общего здоровья человека.

Для формирования физиологического и речевого дыхания необходимо хорошо знать строение речевого аппарата. Речевой аппарат состоит из двух тесно связанных между собой частей: центрального (или регулировочного) речевого аппарата и периферического.

Центральный речевой аппарат находится в головном мозге. Он состоит из коры головного мозга (преимущественно левого полушария), подкорковых узлов, проводящих путей, ядер ствола (прежде всего продолговатого мозга) и нервов, идущих к дыхательным, голосовым и артикуляционным мышцам.

Периферический речевой аппарат состоит из трех отделов: дыхательного, голосового, артикуляционного (или звукопроизводящего).

В дыхательный отдел входит грудная клетка с легкими, бронхами и трахеей. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС.

Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению А. Р. Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоуведения в логопедической практике.

Существуют определенные методики, направленные на восстановление этой важной функции: дифференциация ротового и носового выдоха у детей с ринолалией А.Г. Ипполитовой; снятие напряжения с мышц всего тела и органов артикуляции у заикающихся детей Н. А. Рождественской, Л. Пеллингер; оздоравливающие и целительные методики К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой; образная гимнастика по М. Норбекову и др.

Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.

Различают два вида дыхания: физиологическое (неречевое); речевое. Между ними существуют некоторые различия.

## Физиологическое (неречевое)

Выдох намного длиннее вдоха Продолжительность вдоха и выдоха одинаковые Число дыхательных движений вдвое меньше, чем при обычном выдохе Число дыхательных движений вдвое больше, чем при речевом дыхании

Значительно увеличивается объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха Объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в три раза меньше чем при речевом дыхании Вдох более короткий и более глубокий Вдох длиннее и менее глубокий

Выдох осуществляется при активном участии выдыхательных мышц брюшной стенки и внутренних межреберных мышц

Речевое дыхание – управляемый процесс. Осуществляется автоматически.

Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения. Речь образуется в фазе выдоха.

Физиологи различают три способа дыхания:

- Верхнее дыхание (ключичное)
- Среднее дыхание (грудное и реберное или межреберное)
- Нижнее дыхание (брюшное или глубокое или диафрагмальное)

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное или его ещё называют диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц.

Многие дети пользуются верхнегрудным дыханием, часто совершают вдох с резким поднятием плеч. Некоторые дети не умеют рационально расходовать воздух в процессе речевого высказывания, нередко добирают воздух почти перед каждым словом.

Речевое дыхание дошкольников резко отличается от речевого дыхания взрослых, оно характеризуется: малым объемом легких; слабой дыхательной мускулатурой; слабым вдохом и выдохом, что ведет к тихой, едва слышной речи (это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных); неэкономным и неравномерным распределением выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом). Нередко из-за этого он не договаривает, конец слова или фразы. Неумелым распределением дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дём гулять). Торопливым произнесением фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием». Слабым выдохом или не правильно направленной выдыхаемой воздушной струей, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков. Дыхательная функция у детей, не имеющих отклонения в развитии, формируется спонтанно, а речевое дыхание – в процессе нормального развития речевой деятельности, являясь её неотъемлемой составной частью.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Возраст ребенка. Количество слов на выдохе в норме. Длительность занятия по формированию речевого дыхания

2-3 года 2-3 слова 2-3 минут

3-4 года 3-5 слов 3-4 минуты

4-6 лет 4-6 слов 4-6 минут

6-7 лет 5-7 слов 5-7 минут

Расстройства физиологического и речевого дыхания свидетельствуют о речевой патологии, которая в свою очередь может сопровождать различные отклонения в психофизическом развитии.

Можно констатировать, что ряд речевых нарушений в своей симптоматике имеют нарушения физиологического и речевого дыхания. Сами же эти речевые нарушения могут входить в синдром какого-либо соматического, неврологического или психического заболевания. Данный факт требует проведения комплексной работы по нормализации речевой функции, в том числе физиологического и речевого дыхания. С учетом того, что речевое дыхание является источником здоровья, основой звучащей речи, то формировать его необходимо в дошкольном возрасте.

### Содержание комплекса

Цель: формирование у детей умений и навыков правильного физиологического и речевого дыхания без ущерба для здоровья.

Задачи:

- Изучение и анализ научно-методической литературы по теме формирования правильного речевого дыхания у детей с нарушениями речи.
- Создание оптимальных условий для работы с детьми по формированию речевого дыхания.
- Создание модели использования педагогических технологий.
- Взаимодействие педагогов ДООУ с родителями по формированию у детей с нарушениями речи правильного речевого дыхания.
- Анализ, результативность, продуктивность.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста с нарушением речи, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, педагог-психолог.

Образовательные области: «Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».

Описание технологий работы по теме программы:

- НОД и другая совместная деятельность: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики; дыхательные игры и упражнения; проговаривание чистоговорок и скороговорок, потешек, беседы, логоритмика, распевки, физкультурные, музыкальные, логопедические занятия, релаксация.
- Режимные моменты: подвижные игры, игры-драматизации, досуги, развлечения.
- Самостоятельная деятельность: подвижные игры, игры-драматизации, проговаривание чистоговорок и скороговорок, потешек.
- Взаимодействие с родителями: мастер-классы, деловые игры, клубы, анкетирование, родительское собрание, консультации, родительский уголок,

открытые просмотры педагогической деятельности, логопедические досуги, компьютерные презентации, консультации и рекомендации на сайте ДОО,

## Вывод

Данные статистики показывают, что дети дошкольного возраста наиболее часто бывают подвержены острым респираторным вирусным заболеваниям, ангинам, ринитам, что указывает на то, что органы дыхания уязвимы сопротивляемость к вирусам минимальна. Все педагоги хорошо знают, если что-то не получается, следует уделять данной проблеме больше внимания.

В связи с этим дыхательная гимнастика является наиболее продуктивным методом. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, а также способствуют профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Более всего подойдет дошкольникам звуковая дыхательная гимнастика, когда вместе с дыхательными упражнениями происходит произнесение различных звуков. Эти упражнения оказывают положительное воздействие как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы. Так, например, произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани, произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы, произнесение звука «э» способствует усвоению железа.

Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

1. Вдох-носом, рот закрыт.
2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

В своей практике я очень результативно применяю игровую гимнастику, включая её после артикуляции

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- Выполнять упражнения по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;

- Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- Заниматься до еды;
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот;
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 секунды.

В рамках моей профессиональной деятельности дыхательная гимнастика является одним из основных компонентов необходимых при коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения звукопроизношения.

Среди различных методик моё внимание привлекла система дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. По мнению ведущих специалистов данная гимнастика как нельзя лучше подходит при работе по устранению речевых нарушений.

С чем же связан такой необычайный эффект достаточно простых упражнений? Во-первых, короткие шумные вдохи, которые лежат в основе гимнастики,

существенно улучшают носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру, укрепляя её.

Во-вторых, количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов.

В-третьих, при выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

В-четвёртых, улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

На логопедических занятиях стрельниковская дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей. При других речевых нарушениях, особенно связанных с нарушениями голоса, эта гимнастика позволяет работать с просодической стороной речи на новом качественном уровне, улучшая речевое дыхание и звучность речи, помогая устранять гнусавость и нарушения темпа и ритма речи.

Кроме того, что дыхательные упражнения положительно сказываются на развитии речи и звукопроизношения в частности, они также направлены на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии.

Дыхание — главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут

Правильное произношение всех звуков родного языка должно быть полностью сформировано в детском саду, так как именно дошкольный возраст является для этого наиболее благоприятным. Правильное произношение звуков может быть сформировано в том случае, если у детей достаточно развиты подвижность и переключаемость органов артикуляционного аппарата, речевое дыхание, если они

умеют владеть своим голосом. Очень важно для формирования правильного звукопроизношения иметь хорошо развитый слух, так как он обеспечивает самоконтроль, а самопроверка всегда побуждает к совершенствованию.

В результате реализации программы у детей старшего дошкольного возраста формируются умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания, совершенствуется речь, способность анализировать и обобщать, делать умозаключения.

Данная программа может применяться учителями-логопедами и педагогами ДООУ в практической деятельности в работе с детьми с диагнозами ОНР и ФФН условиях ДООУ и логопункта.

В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту. Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности:

- дыхание поверхностное, верхнереберного типа;
- ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
- объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, и речевое дыхание у таких детей развивается патологически. В процессе речевого высказывания у них отмечаются:

- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

Характеристика речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха ( в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом; нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- неумелое распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Следовательно, логопеду необходимо проводить работу по формированию речевого дыхания у детей с ограниченными речевыми возможностями. Это могут быть как одно-два упражнения на логопедическом занятии, так и целые комплексы дыхательной гимнастики.

В тех случаях, когда речевое дыхание ребенка нарушено незначительно, достаточно одного-двух упражнений дыхательной гимнастики, которые выполняются обычно перед артикуляционной гимнастикой.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- Занятия проводить до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Достаточно трех-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам

побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2–3 секунды. Виды пособий для дыхательной гимнастики:
- Всевозможные вертушки (в том числе мельница для воды и песка).
- Легкие мячики из пенопласта, пластмассы, дерева и металла.
- Игры «Dusyma».
- Компьютерные игры.

Дыхание — главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Мною разработан и предложен для использования педагогам ОУ практический комплекс игротерапии по развитию дыхания.

Дыхательные упражнения будут полезны не только детям ослабленным различными болезнями дыхательных путей, но и здоровым, поскольку они кроме общеоздоравливающего эффекта еще и укрепляют детскую иммунную систему.

Все предложенные упражнения просты и ничего сверхъестественного от ребенка не потребуются. Однако в обучении ребенка дыхательной гимнастике есть одна сложность — вы должны ее сделать интересной, чтобы малыш сам с удовольствием ее выполнял, иначе результата вы не добьетесь. Для того чтобы дыхательная гимнастика увлекала ребенка ее необходимо организовать в форме игры, сказки или рассказа. Не стоит сразу выполнять весь комплекс упражнений, начните с нескольких, а когда ребенок пообвыкнет, то следует разнообразить виды упражнений чтобы они не наскучили ему.

Суть детской дыхательной гимнастики в том, чтобы научить дышать ребенка правильно и развить мышцы грудной клетки. Ведь при правильном дыхании в кровеносную систему будет поступать больше кислорода, а легкие будут лучше очищаться от остатков углекислого газа. Через дыхание выводятся и многие токсины из организма, поэтому здоровые легкие будут способствовать еще и очистке организма.



## Комплекс дыхательных упражнений

«Играя, дышим, здоровее становимся»

### **Дыхательные игровые упражнения. Футбол.**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц. *Оборудование:* два кубика или карандаша, ватный шарик или легкий маленький мячик.

*Ход игры.* Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша – размещаются на столе для занятий.

*Вариант № 1.* Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. Необходимо следить, чтобы ребенок при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь,  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.

*С.Я. Маршак*

*Вариант № 2.* Через несколько занятий усложните упражнение: пусть ребенок дует на шарик, положив распластанный язык на нижнюю губу

№3. Воздушная струя должна проходить посередине языка. Под воздействием воздушной струи посередине языка образуется желобок. Упражнение хорошо подготавливает артикуляционный аппарат к вызыванию свистящих звуков.

**Внимание!** Не рекомендуется выполнять этот вариант упражнения при межзубном сигматизме. При этом виде речевого нарушения желательно подбирать упражнения, при которых язык находится в пределах ротовой полости. В случаях, когда все же необходимо сформировать ложбинку посередине языка (межзубнобоковойсигматизм), рекомендуется не задерживаться долго на втором варианте

**Подуем на султанчики.**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* бумажные султанчики (метелочки). Можно использовать готовые султанчики или самостоятельно изготовить пособие. Для этого необходимо взять тонкий листок бумаги или фольги (5x10 см) и нарезать 10–12 узких полосок. Полоски привязываются к палочке или карандашу. Упражнение может выполняться как стоя, так и сидя. Ребенку предлагают подуть на получившийся султанчик. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

### **Ветряная мельница.**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* для этой игры необходима игрушка – мельница из песочного набора или вертушка.

*Ход игры.* Мельницу размещают на столе для занятий. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч, Ты гоняешь стаи туч! *А.С. Пушкин*

Необходимо следить, чтобы ребенок при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

### **Снегопад**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* рыхлые ватные комочки.

*Ход игры.* Упражнение выполняется стоя. Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите

«снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он сдует ее.

Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Снег, снег кружится,

Белая вся улица! Собрались мы в кружок, Завертелись как снежок.

*А.Л. Барто*

### **Листопад**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* разноцветные листья из цветной бумаги (осенью можно использовать настоящие листья деревьев).

*Ход игры.* Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые. Предложите ребенку устроить листопад, сдувая листочки аналогично снежинкам с ладони.

Листопад, листопад, Листья кружатся, летят! Разноцветные, резные,

Словно кистью расписные...

*А.Рябинка*

### **Бабочка**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* бумажные бабочки.

*Ход игры.* Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку. Закрепите бабочек на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка, Полети на облачко, Там твои детки – На березовой ветке!

*(Русская народная поговорка)*

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела». Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

## **Кораблик.**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* бумажный кораблик.

*Ход игры.* Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно, щеки не надувать. Заканчивая игру, произнесите вместе с ребенком:

Ветер, ветерок, Натяни парусок! Кораблик гони До Волги-реки!

*(Русская народная поговорка)*

## **Живые предметы.**

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* карандаш или деревянная катушка.

*Ход игры.* Возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы ребенок при выполнении упражнения не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

## **Шторм в стакане.**

*Цель:* развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

*Оборудование:* соломинка для коктейля и стакан с водой.

*Ход игры.* Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Вдох делается через нос и слегка приоткрытые в улыбке губы. Выдох совершается через трубочку для коктейля, конец которой опущен в наполовину заполненный водой стакан. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурилась. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

В море волны, как русалки Все играют в догонялки.

Шумно брызгают хвостами, Серебрятся волосами.

*С.Птица*

### **Чей пароход лучше гудит?**

*Цель:* развитие сильного ротового выдоха; формирование направленной воздушной струи посередине языка; активизация губных мышц.

*Оборудование:* чистые стеклянные пузырьки (высота пузырька около 7 см, диаметр горлышка 1–1,5 см).

*Ход игры.* Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек в это время касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из данных требований.

Снова в плаванье выходят Пароход и парходик,

И спешит за парходом Парходик полным ходом, А устанет – Пароход

На буксир его берет. *(Автор неизвестен)*

### **Бегущий лыжник**

*Цель:* развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.

*Оборудование:* бумажная фигурка лыжника.

*Ход игры.* Лыжи можно вырезать из не очень плотной бумаги (длина лыж, сложенных вместе – 7,5 см, ширина 2,5 см). Передняя часть лыж (1,5 см) загибается. Посередине карандашом проводится черта, которая как бы отделяет одну лыжу от другой. В центре лыж приклеивается силуэт человека, которого 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, ее размещают на столе для занятий. Взрослый предлагает ребенку подуть на нее. Во время выполнения упражнения ребенком логопед читает стихотворение:

На лыжах еду с горки,

От радости кричу. Трянуло на пригорке,

И я лечу, лечу. *А. Толстоброва*

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения ребенок не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

## **Фокус**

*Цель:* выработка сильной направленной воздушной струи. *Оборудование:* небольшой кусочек ваты.

*Ход игры.* На кончик носа ребенка логопед кладет маленький кусочек ватки. Затем предлагает ребенку высунуть изо рта язык, придать ему форму «чашечки» и подуть на кончик носа так, чтобы ватка подлетела высоко вверх (воздушная струя при этом направляется вверх). Во время выполнения упражнения ребенком логопед читает стихо- творение:

Кто из шляпы достает Зайца всем на удивление? Это фокусник дает

В цирке представление.

*С. Чертков*

## **Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).**

1. «Малый маятник». Стоя, руки опустить, кивать головой вперед- назад, вдох- вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик- так, тик- так Я умею делать так: Вперед - тик, Назад - так.

Тик- так, тик- так.

2. «Постучи молотком». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон- вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее Ударим молотком. Покрепче, поровнее Мы гвоздики забьем:

«Тук-тук, тук-тук».

3. «Кошка». Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения - чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тела переносится то на правую ногу, то

на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева в темпе шагов. Выдох произвольный.

Топ-топ-топ

Вот крадется черный кот.

## **Игровой материал по развитию дыхания у детей**

### **Веселая разминка**

*Комплекс дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов.*

В данном комплексе используется *сочетание дыхательных и физических упражнений*, при выполнении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом, улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

*В первые месяцы обучения взрослый является ведущим при проговаривании текста, дети произносят только отдельные звуки, звуковые сочетания. В дальнейшем дети могут произносить текст самостоятельно.*

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся *ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении*. Их можно использовать как физкультминутки в процессе занятия. В предложенном ниже комплексе упражнений, были использованы элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, и системы развития дыхания, разработанной отечественными физиологами В. В. Васильевой, Ю. С. Василенко, В. П. Морозовым; методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологией (М. Ф. Фомичева, Е. С. Алмазова, В. И. Рождественская, В. И. Селиверстов); стихотворный материал для развития речи детей дошкольного возраста (Н. В. Новоторцева, Н. А. Маранова).

### **Формирование диафрагмального дыхания.**

Упражнение № 1. «Надуй шарик».

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох, живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.

Вот мы шарик надуваем, А рукою проверяем.

Шарик лопнул - выдыхаем,



Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит взрослый, а дети выполняют нужные действия. Упражнение № 2. «Часики».

Сидеть на стуле, ноги на ширине плеч, руки опущены. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное положение – полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так, Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо, Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение № 3. «Наклоны».

Стоять, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед- вверх-глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед-полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит. (Руки вперед-вверх.) Клювом дятел дуб долбит. (Руки вниз-назад.) Тук, тук, тук, тук, (Руки вперед-вверх.) Пауков найдет он тут. (Руки вниз-назад.)

**Развитие силы диафрагмального дыхания. Закрепление диафрагмального типа дыхания.**

Упражнение № 4. «Деревце качается».

Стоять, наклоняя туловище и делая движения руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо,

*(Дуть, махи руками в лицо, сильная воздушная струя.)*

Закачалось деревцо.

*(Наклоны туловища вправо, влево.)*

Ветер тише, тише, тише,

*(Дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя.)*

Деревцо все выше, выше.

*(Потянуться, руки вверх.)*

Упражнение № 5. «Пила».

Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя с замедлением движения - выдох.

Пи́ла, пи́ла, Пи́ли живе́й,  
Мы доми́к стро́им Дя́я зве́рей.

Упражнение № 6. «Перека́ты».

Стоя, держа́ть ру́ки на по́ясе, подни́маться на но́ски – вдо́х, опу́ска́ться на пя́тки – выдо́х, т.е. «перека́тываться». Ко́рпус держа́ть пра́мо.

Ты носоч́ки подни́май, Ты носоч́ки опу́скай. Чи́ки – чи́ки – чи́калоч́ки! Еде́т гу́сь на па́лочке, Уто́чка - на ду́дочке, Пе́тушок - на бу́дочке, За́йчик - на та́чке, Ма́льчик - на со́бачке.

Упражнение № 7. «Хло́пки».

Стоя, опу́стить ру́ки вдо́ль тулови́ща. На вдо́х – разве́сти ру́ки в сто́роны, на выдо́х – подни́ять пра́мую но́гу и сде́лать хло́пок под ко́леном.

С бараба́ном ходи́т ежи́к, Це́лый де́нь игра́ет ежи́к. С бараба́ном за пле́чами,  
Ежи́к в са́д забре́л слу́чайно.

Упражнение № 8. «Сти́рка».

Стоя, опу́стить ру́ки вдо́ль тулови́ща. Подни́ять ру́ки вве́рх – вдо́х, наклони́ть тулови́ще впе́ред, опу́стить ру́ки, поте́рясти ки́стями – выдо́х.

Ма́му я сво́ю лю́блю, Я все́гда ей по́могу. Я сти́раю, по́лоскаю,  
С ру́чек во́ду отря́хаю.

Упражнение № 9. «Снежи́нки».

Стоя, держа́ в ру́ках кусо́чки ва́ты, произве́сти вдо́х и поду́ть на кусо́чки ва́ты. Стру́я длите́льная и хо́лодная.

С неба́ пада́ют зимо́ю И кру́жатся над зе́млею Ле́гкие пу́шинки, Бе́лые снежи́нки.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

1. Сдувание снежинок, бумажек, пушинок со стола, с руки.
2. Дуть на легкие предметы (шарики, карандаши и т.п.) и катать их по столу, загонять воздушной струей шарик в ворота; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, флажки, бумажные фигурки (но чтобы они двигались, не падая), всякие вертушки, крылья мельницы, ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков; дуть двумя группами с противоположных сторон на натянутый между ними легкий шарф.
3. Игры на детских духовых музыкальных инструментах - индивидуальных дудочках, трубах, губных гармошках по гигиеническим соображениям проводятся дома.
4. Надувание резиновых детских игрушек. Особенно полезна игра в мыльные пузыри: она вырабатывает очень тонкое регулирование выдоха (игра проводится дома).
5. Поддувание вверх пушинки, ватки, бумажки, мыльных пузырей.
6. Использование компьютерных технологий. (Программно-аппаратный комплекс «Видимая речь»).

Индивидуальные игры чередуются с групповыми (дуют то по одному, то группой). Перед некоторыми играми ставится определенная задача. Например, дуют только на домашних «птиц и животных», загоняют их таким образом в сарай. Такая целеустремленная игра делает игру осмысленной, более интересной и познавательной, уточняет развиваемую функцию дыхания.

Перечисленные игры развивают дифференцированное дыхание, более длинный, ровный и плавный выдох. Во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: **ВДОХ СОВПАДАЕТ С РАСШИРЕНИЕМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ВЫДОХ - С**

**СУЖЕНИЕМ ЕЕ.** В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, называть ребят своей группы по именам). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет слов без передышки»?

### **Игры на развитие дыхания**

**Рисунки на стекле.** Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.

**Мыльные пузыри.** Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику.

**Индейцы.** Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать то открывая, то закрывая ладонью рот.

**Пузырьки.** Наполните стакан водой и дайте ребенку трубочку, чтобы он выдыхал через нее и делал пузырьки. Ваша задача следить чтобы ребенок не раздувал щеки.

### **Упражнения для тренировки речевого дыхания:**

#### «Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

#### «Шарик надуваем и сдуваем» (развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

#### «Приятный запах» (развитие речевого дыхания)

Ребенок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т. д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

#### «Буря в стакане»

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

#### «Футболисты»

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

#### «Снежинка», «Листочек»

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги.

#### «Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»)

### «Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

### «Подуем с блинчика»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

### «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

### «Пароход гудит»

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти посередине языка.

Кроме того, что дыхательные упражнения положительно сказываются на развитии речи и звукопроизношения в частности, они также направлены на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии.

## **Комплекс дыхательной гимнастики,**

### **в соответствии возрастными особенностями детей Младшая группа.**

#### Упражнение № 1. “Перекличка животных”.

Логопед распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

## Упражнение № 2. “Трубач”.

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Логопед хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

## Упражнение № 3. “Топор”.

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – ух! – на длительном выдохе.

## Упражнение № 4. “Ворона”.

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

## Упражнение № 5. “Гуси”.

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, гы.

## **Средняя группа.**

### Упражнение № 1. “Поиграем животиками”. Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку.

Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

### Упражнение № 2. “Узнай по запаху”.

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

### Упражнение № 3. “Носик и ротик поучим дышать”.

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания. Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза),



показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Вторым вариантом. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

**Упражнение № 4. “Загони мяч в ворота”.**

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение.

Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

**Упражнение № 5. “Погудим”.**

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

**Старшая группа.**

**Упражнение № 1. “Дышим по-разному”.**

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

**Упражнение №2. “Свеча”.**

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и

равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

### Упражнение № 3. “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

### Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,... 10 свечей”.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

### Упражнение № 5. “Танец живота”.

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

## **Комплекс дыхательных упражнений. Подготовительная группа.**

### Упражнение № 1. “Душистая роза”.

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните- ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными.

Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

### Упражнение № 2. “Выдох - вдох”.

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Исполнение – после энергичного

выдоха на п-ффф... поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 – это вдох.

Упражнение № 3. “Поющие звуки”.

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. “Птица”.

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сsss. Повторение 2 раза.

Упражнение № 5. “Весёлые шаги”.

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

Использованная литература:

1. Воронина Л. П., Червякова Н. А. Карточки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа.
2. Будённая Т. В. Логопедическая гимнастика. СПб. :ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.
3. Киселёва В. А. Диагностика и коррекция стёртой формы дизартрии. - М. : Школьная Пресса, 2007.
4. Ресурсы интернета