

## Поможем детям дышать и говорить правильно!

*О.Н. Компанеец, Т.Д. Иванова  
г.Гурьевск, Кемеровская обл.*

Стандарт нового поколения характеризуется системно-деятельностным подходом, в котором главное развитие личности ребенка. Касаясь логопедов, важнейший компонент ФГОС ДО – развитие речи.

В настоящее время часто встречаются дети с нарушением темпоритмической организации речи. Родители обращаются к специалистам, лечащим заикание, не думая о том, что в какой-то степени могут сами помочь своему ребенку.

Большую помощь при заикании оказывают дыхательные гимнастики и упражнения, с помощью которых можно сформировать правильное физиологическое и речевое дыхание. В дыхании должна активно участвовать диафрагма, выдох должен быть продолжительным. Упражнения на правильное дыхание проводят в игровой форме, вначале без речевого сопровождения.

В своей практике с заикающимися дошкольниками для развития физиологического дыхания применяем методику «Веселая дыхательная гимнастика» Н.В. Нищевой. Каждое упражнение описано в четверостишии с методическими рекомендациями. Например:

Одуванчики пушинки  
Так похожи на снежинки.  
Ветерок подул слегка,  
Снег идет и нет цветка.

(Предложите ребенку взять в руку одуванчик или положите ватный шарик на соломинку для коктейля. Одуванчик или шарик должен находиться на уровне губ ребенка на расстоянии 20 см. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на одуванчик, или шарик, вытянув губы «трубочкой». Упражнение можно выполнять не более 5 раз, чтобы не спровоцировать у ребенка возникновение головокружения).

Над землей поземка вьется.  
Как ей это удается?  
По полям рисует белым,  
Как моя сестренка мелом.

(Предложите ребенку присесть перед столом так, чтобы край стола находился на уровне его губ. Насыпьте на стол манку на расстоянии 10-15 см. от губ ребенка. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на манку, вытянуть губы «трубочкой» так, чтобы получилась «поземка»).

Также, для лечения заикания, применяются элементы методик дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, В.И. Селиверстова, авторской методики дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой:

**Упражнение «Ладонки»:** встать прямо, руки согнуть в локтях, как бы показывая ладони зрителям, локти направлены вниз. Выполнять шумный короткий вдох, одновременно сгибая ладони, как бы хватая воздух. Выдох — нешумный, свободный. Упражнение выполнять 2 раза по 4 вдоха, делая паузу между ними 4 секунды с опущенными руками.

**Упражнение «Погончики»:** встать прямо, сжать кулаки и прижать к талии. При вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи и вытягивая руки к полу. Упражнение выполнять по 8, 12 раз.

**Упражнение «Кошка»:** встать прямо, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть, как будто танцуя, с одновременным поворотом в правую сторону. Приседание сочетать с шумным вдохом. Выпрямиться, спокойный выдох. Затем опять присесть с поворотом туловища уже в левую сторону. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

**Упражнение «Обнять плечи»:** встать, руки согнуть в локтях, локти направлены вниз. При шумном вдохе руками резко обнимать себя за плечи, затем свободный выдох. Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Выполняя упражнение, можно голову отводить немного назад.

**Упражнение «Маятник»:** встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, можно даже чуть шире. Наклониться вперёд, потянуться руками к полу и сделать резкий шумный вдох. Затем наклониться, назад и также резко вдохнуть. Выдох должен быть незаметным и бесшумным.

**Упражнение «Поворот головой»:** встать прямо, ноги шире плеч. Поворачивать голову вправо, делая одновременно шумный вдох, затем голова идёт влево, за это время сделать незаметный выдох, а при повороте головы влево - опять шумный вдох. Упражнение выполнять без перерыва и пауз. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

**Упражнение «Уши»:** встать прямо, ноги чуть шире плеч. Выполнять наклоны головой вправо, ухом к плечу, делая шумный вдох носом. Затем левое ухо к левому плечу - снова вдох. Затем немного покачать головой из стороны в сторону. Смотреть необходимо прямо перед собой. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

**Упражнение «Маятник головой»:** встать прямо, ноги шире плеч. Опустить голову, переводя взгляд в пол, одновременно делая резкий вдох. Затем поднять голову, взгляд на потолок, опять шумный вдох. Выдох делать незаметно, при переведении головы в другое положение.

**Упражнение «Пережат»:** встать, левую ногу поставить вперёд. Правая нога сзади на носок. Присесть немного, перенося тяжесть тела на правую ногу, одновременно выполняя шумный вдох. Затем незаметно выдохнуть и присесть, перенося тяжесть тела на левую ногу, резкий вдох.

**Упражнение «Передний шаг»:** встать прямо, ноги на ширине плеч или шире. Левую ногу поднять, согнув в колене, до уровня пояса. Носок левой ноги тянуть к полу по балетной манере. На правой ноге в этот момент легко присесть. Одновременно с движением делать резкий вдох. Затем то же самое выполнить с правой ногой. Спина во время выполнения упражнения прямая, смотреть перед собой, голову не наклонять. Кистями рук на уровне пояса можно делать движение навстречу друг другу. Вдох - резкий, вместе с резким движением, а выдох - спокойным и незаметным. Выполнять 8 раз по 8 вдохов.

**Упражнение «Задний шаг»:** встать прямо.евой ногой резко отвести назад. На правой ноге в этот момент легко присесть. Одновременно с движением делать шумный резкий вдох. Затем то же самое выполнить правой ногой. Выполнять по 4 упражнения 8 раз.

Применяя методику в своей работе необходимо соблюдать следующие правила:

- вдох должен быть резким и коротким, как хлопок. Думать нужно только о вдохе;
- выдох производить спокойно, без напряжения и усилий. Выдох должен быть бесшумным;
- вдох должен всегда сопровождаться движениями. Движения должны быть только на вдохе;
- как движения, так и вдох должны производиться в маршевом ритме;
- счёт в гимнастике на 8, считать нужно не вслух, а мысленно;
- упражнения на дыхание можно выполнять как стоя, так и сидя или лёжа.

Дыхание – это жизнь, но мы часто не задумываемся о том, как мы дышим. Однако это важно, особенно для наших детей. Поможем им дышать и говорить правильно!

### Литература

1. Белякова, Л.И. Заикание [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» / Е.А. Дьякова, Л.И. Белякова - М.: В.Секачев, 1998-304с.: ил.
2. Ворошилова, Е.Л. Коррекция заикания у дошкольников [Текст]: Е.Л. Ворошилова – М.: ТЦ Сфера, 2012.-64с. (Библиотека логопеда).
3. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика / Н.В. Нищева – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» - 2014. – 32с., цв.ил.