

## ***Консультация для родителей***

### ***Комплекс дыхательных упражнений для нейрокоррекции***

***Учитель-логопед: Орленко Н.А.***

Правильное речевое дыхание способствует корректному звукообразованию, поддержанию нормального уровня громкости, плавности и выразительности словарного ряда. Развитие связной речи неразрывно связано с постановкой правильного речевого дыхания. Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

#### **Правила выполнения упражнений на дыхание**

1. Любое напряжение тела проводится на выдохе.
2. Свое дыхание ребенок должен ощутить, увидеть и услышать. Это значит, что вдох и выдох должны быть шумными, а на брюшной полости на начальных этапах лежит рука взрослого.
3. Основным является сочетание грудного и брюшного дыхания. Выполнять его следует сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока у ребенка не сформируется правильное дыхание, кладите одну его руку на грудь, а вторую на живот, сверху фиксируя их своими руками. Универсальным является четырехфазное дыхательное упражнение, содержащее равные по времени этапы: «вдох – задержка – выдох – задержка».  
1-ая фаза. По команде «вдох» делается глубокий вдох носом: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.  
2-ая фаза. Пауза.  
3-ая фаза. По команде «выдох»: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить

ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких шумно через рот.

4-ая

фаза. Пауза.

Когда ребенок научится выполнять базовое упражнение лежа, переходите к выполнению сидя, а затем стоя.

### **Варианты дыхательных упражнений:**

1. **«Перышко».** Возьмите перышко, положите на стол. Покажите ребенку, как выполнять упражнение. Сделайте «громкий» вдох носом (это очень важно, чтобы ребенок понял, что вдох делается носом, а выдох ртом), а затем выдыхайте (дуйте) на перышко, вытянув губы трубочкой, медленно, потихоньку, чтобы перышко постепенно перемещалось, а ребенок поймал его на другом конце стола. Теперь то же самое делает ребенок. Не позволяйте дуть на перышко, если ребенок захватил воздух ртом, а не носом. Проявляйте терпение.
2. **«Шарик».** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, и, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, и* — в *и, х* и т. п.).
3. **«Мыльные пузыри».** Можно надувать мыльные пузыри, дуть в коктейльную трубочку, опущенную в стакан с водой.
4. **«Свеча».** Зажигаем свечку (можно декоративную, для торта), делаем глубокий вдох через нос и дуем на свечу медленно и долго. Повторяем 2-5 раз. Голову вперед не тянуть. Если свечка потухла, то опять ее зажигаем. Не забудьте про меры предосторожности, чтобы избежать пожара. Если ребенок совсем не может дуть, сначала пробуйте плевать на свечку. Язык находится между губами, резко и коротко толчком «выплюывайте» воздух. Используйте различные виды упражнений, где ребенок может увидеть процесс дыхания. Важно, чтобы ребенок всегда делал вдох носом.
5. **«Свисток».** Возьмите свисток (дудочку, свирель), сделайте вдох носом и один длинный выдох в свисток, при этом засекайте время свиста при помощи

секундомера в телефоне. Затем предложите то же самое сделать ребенку. Фиксируйте продолжительность выдоха по секундомеру и записывайте результат. Важно сделать не быстрый и сильный выдох, а длинный, медленный, постепенный. Такой прием укрепляет нервную систему и помогает подготовить ребенка к навыкам саморегуляции.

6. **«Распевание гласных звуков».** Дыхательные упражнения с имитацией произнесения гласных звуков.
7. Исходное положение (И. п.) - стоя. Делаем глубокий вдох через нос, делаем выдох через рот, имитируем звук О, повторяем 2-3 раза. Важно! Стремиться, чтобы выдох (звук) был длиннее вдоха. Это же упражнение делайте со звуком А, У, И, Э, Ы. Так вы отработаете артикуляцию гласных звуков.
8. **«Ветер».** Предлагаем ребенку изобразить ветер, дующий на разные предметы (пушинку, листик бумаги, бумажный шарик, карандаш, мелкую игрушку, камешек)
9. **«Носик».** Используйте приемы поочередного вдоха и выдоха через разные ноздри. Имейте в виду, что правая ноздря активизирует правое полушарие, а левая ноздря левое полушарие головного мозга. И. п. сидя. Зажмите пальцем правую ноздрю и сделайте вдох через левую. Затем откройте правую ноздрю, но закройте пальцем левую и сделайте выдох через правую. Теперь, ничего не меняя, сделайте вдох через правую ноздрю, а выдох через левую. Повторяем 2-5 раз.
10. Дыхательные упражнения в сочетании с телесными движениями.
  - И. п. лежа на спине. Делаем вдох носом и поднимаем правую руку так, чтобы она смотрела в потолок. Выдох через открытый рот и опускаем руку. То же самое делаем левой рукой. Повторяем действия каждой рукой 3-4 раза.
  - И.п. — лежа на спине. Делаем вдох через нос, одновременно поднимаем правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делаем выдох через открытый рот, одновременно опускаем руку и ногу. То же самое повторить с левой рукой и правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.

Использована статья Семенович А. В. «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте»