



## **Артикуляционная гимнастика в логопедической практике**

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков, слов и фраз. Слова должны произноситься слитно, нельзя делать паузы между звуками, добирая воздух. Короткие фразы также должны произноситься на одном выдохе, с плавным переходом от одного слова к другому. Произнося длинные фразы, необходимо научиться делать осмысленные паузы, во время которых происходит вдох.

Источником образования звуков служит воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, полость рта или носа наружу. Правильное дыхание очень важно для развития речи, поскольку оно является энергетической базой речевой системы.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у детей с нарушениями речи отмечаются задержка дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи, недостаточный объём вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Отдельные слова произносятся в разные фазы дыхания: как на вдохе, так и на выдохе.

### ***Проявления неправильного дыхания***

- очень слабые вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи;
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, в результате чего ребёнок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу шёпотом;



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

- неумелое распределение дыхания по словам: ребёнок вдыхает в середине слова;
- торопливое произношение фраз без перерыва (с захлёбыванием);
- неправильно направление выдыхаемой воздушной струи, что приводит к искажению звуков.

### ***Общие правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики***

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть 18-20°C
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приёма пищи, лучше гимнастику проводить натощак;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- необходимо следить за позой ребёнка (спину держать прямо, плечи расправлены, ноги и руки расслаблены), при вдохе не нужно поднимать и напрягать плечи, шею, надувать щёки;
- при выполнении упражнений нельзя переутомлять ребёнка;
- дыхательные упражнения следует выполнять перед зеркалом, визуально контролируя правильность дыхания, следует привлечь внимание ребёнка к движению диафрагмы;
- дыхательные движения необходимо проводить плавно, под счёт.

### ***Техника выполнения упражнений***

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки;
- не повторять много раз подряд упражнения, так как это может привести к головокружению.



## ***Игровые упражнения***

### **1. Упражнение «Сдуй ватку»**

**Цель:** учить направлять воздушную струю посередине языка.

**Методика выполнения упражнения:** улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и как бы произнося длительно звук «ф», сдуть ватку («снежинку») с ладошки.

**Методические указания :**

- нельзя надувать щёки
- произносить звук «ф», а не «х».

**2. Упражнение «Погоним по дорожке листочек»** - подуть на кусочек ваты («листочек»), лежащий на столе.

**3. Упражнение «Свисток»** - подуть в открытое узкое горлышко пузырька.

**4. Упражнение «Пропеллер»** - подуть и указательным пальцем руки оказать сопротивление выдыхаемому воздуху.

**5. Упражнение «Загнать мяч в ворота»** - подуть на ватный шарик («мяч»), загоняя его между двумя кубиками («воротами»).

### **6. Упражнение «Фокус»**

**Цель:** учить направлять воздушную струю посередине языка.

**Методика выполнения упражнения:** приоткрыть рот, язык «чашечкой» выдвинуть вперёд и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы ватка полетела вверх.

**Методические указания :**

- нельзя надувать щёки
- произносить звук «ф», а не «х»

**Дорогие родители! Никакие медикаменты в мире не смогут увеличить жизненную ёмкость лёгких. Это может сделать только дыхательная гимнастика! Только в этом случае человек сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем!**