Для аутичных детей будут полезны следующие дыхательные упражнения, проведение которых не потребует от родителей специальной подготовки.

***Упражнения для развития речевого дыхания***

**Методические рекомендации.**

Дыхательные мышцы можно тренировать со звуком и без него. Без звука хорошо тренируются мышцы во всех упражнениях, рассчитанных на укрепление и развитие гигиенического дыхания.

При смысловой и эмоциональной речи организация работы дыхательных мышц весьма многообразна. Здесь может понадобиться длительный выдох, не прерываемый паузами и не требующий особенных мелодических изменений речи; длительный выдох с мелодическими контрастными изменениями речи; выдох, прерываемый длительными и короткими паузами; выдох, неравномерно распределяемый в речевых смысловых отрезках: то много слов на одном выдохе, то одно-два слова; выдох, необходимый для произнесения сильного, слабого и сильного звуков. В связи с этим следует развивать различные комбинации вдохов и выдохов.

Следует серьезно отнестись к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает окрепнуть мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который в свою очередь плохо действует на голосовой аппарат: при сильном насморке воспалительные процессы могут распространяться на придаточные полости носа, что нарушает резонирование звука, на гортань с ее связками, на трахею и бронхи, что лишает звук гибкости, изменяет его.

Прежде чем перейти к непосредственной тренировке речевого дыхания, нужно проверить работу дыхательных мышц: диафрагмы, межреберных мышц и мышц живота. Движение межреберных мышц проверяется легко. Если положить кисти рук на нижние ребра грудной клетки и сделать вдох, то руки ощутят движение ребер и увеличение объема грудной клетки. При выдохе руки ощутят сужение ребер и уменьшение объема грудной клетки.

Движение диафрагмы проверить труднее, т. к. она не у всех достаточно тренирована и ее внешнее движение не всегда легко ощущается. Поэтому проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину (лучше всего это делать утром), положить руку или игрушку на область желудка, проследить, что будет происходить с рукой или игрушкой при естественном вдохе или выдохе. При вдохе рука или игрушка обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы, которая распрямится, потеряет свое куполообразное положение. При выдохе рука (игрушка) опустится. Одновременно с движением диафрагмы проверяется движение мышц живота, которые работают ритмично и подчиняются движениям диафрагмы при вдохе и выдохе.

После того, как проверено движение диафрагмы в положении «лежа», надо повторить упражнение в положении «стоя»: положить руку на область желудка и сделать глубокий вдох носом, рука должна ощутить то же движение, что и в положении «лежа».

Полезно также проверить «на глаз», как изменяется объем грудной клетки. Для этого нужно стать перед большим зеркалом и посмотреть, что происходит с грудной клеткой при вдохе и выдохе. При глубоком вдохе помимо движений нижних ребер будет двигаться верхняя часть грудной клетки и несколько приподнимутся плечи. Если диафрагма плохо развита, то плечи будут приподниматься слишком высоко.

Таким образом, в ходе перечисленных упражнений произойдет «знакомство» с внешним выражением процесса дыхания, с теми рабочими движениями рабочих мышц, на которые до сей поры внимание не обращалось. Это первый этап сознательного отношения к непроизвольному процессу дыхания. Затем можно переходить непосредственно к упражнениям.

Если дети недостаточно понимают инструкцию, не могут сосредоточиться на заданиях и выполнить их, то необходимо вводить игровые моменты и ситуации.

**Упражнение 1.**

Встать прямо. Правую руку положить на диафрагму. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох носом (следить, чтобы рот был закрыт) так, чтобы было приятное, легкое ощущение вдоха, без напряжения. Выдыхать также через нос. Затем выждать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и выдох. Упражнение нужно проделать три раза без перерыва, все время с закрытым ртом.

При выполнении данного упражнения нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудой клетки. Но следует добиваться, чтобы главным образом работала диафрагма.

**Упражнение 2.**

Встать прямо. Кисти рук лежат на нижних ребрах грудной клетки – большой палец впереди, четыре пальца – на спине. Сделать выдох (вообще все упражнения по дыханию выполняются с выдоха), затем – вдох носом, на одну секунду задержать грудную клетку в расширенном состоянии (состояние вдоха), затем выдохнуть. Повторить упражнение три раза. При упражнении не наклоняться вперед, вдох максимальный.

**Упражнение 3.**

Встать прямо. После предварительного выдоха вдохнуть через нос; проследить, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота. Плечи должны быть в свободном состоянии. Прежде чем начать выдох, сделать небольшую остановку, которая явится как бы подготовкой к выдоху. Положение смешанно-диафрагматических мышц перед остановкой перед выдохом будет называться «опорой дыхания». Научиться сохранять опору дыхания при выдохе очень важно, так как правильная опора дыхания организует работу голосовых связок на хорошей воздушной струе. После остановки начать выдох через узкое отверстие, образованное губами. При выдохе должно быть такое ощущение, как будто струя воздуха является продолжением воздушного столба, идущего от диафрагмы. Выдох идет легко, постепенно и плавно. Упражнение проделать три-четыре раза. Следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. Освободить мышцы шеи, покачивая головой влево, вправо, по кругу, вниз. Проделать это упражнение сидя.

**Упражнение 4.**

Сидя делать быстрый вдох носом, затем паузу и быстрый выдох на предмет, висящий близко. Отодвинуть предмет и, делая быстрый вдох, также подуть. Отодвинуть предмет еще дальше, сделать вдох и снова подуть. Мышцы живота работают интенсивно.

**Упражнение 5.**

Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч. Представьте, что перед вами куст сирени, и вы вдыхаете ее запах. Запах замечательный, и вам хочется продлить вдох. После вдоха небольшая пауза, а затем медленный выдох также через нос, как бы стараясь не потерять приятный запах цветка.

**Упражнение 6.**

Упражнение выполнять стоя. Медленно вдохнуть носом и одновременно с быстрым выдохом через нос бросить корпус вниз. Медленно поднимаясь, делать медленный вдох. На выдохе бросить корпус в сторону. Проделать упражнение несколько раз, меняя положение корпуса при выдохе: направо, налево, перед собой. Ноги в коленях не сгибать.

**Упражнение 7.**

Для того, чтобы приучить себя к контролю над взаимосвязью произвольного вдоха и выдоха, нужно подчинить его счету. Определите длительность вдоха на счет «три», а длительность выдоха на счет «шесть».

Чтобы зафиксировать состояние мышц после вдоха, в момент подготовки их к выдоху выдержите маленькую паузу на счет «один», все упражнение будет протекать в такой последовательности: вдох – три единицы, пауза – одна единица, выдох – шесть единиц. Вдох делать носом, а выдох ртом, как бы выдувая воздух на поставленную перед ртом ладонь. Упражнение выполняется три-четыре раза.

**Упражнение 8.**

Данное упражнение рассчитано на тренировку выдоха при образовании одного из согласных звуков – звука **ф** , в дальнейшем можно его делать, используя и другие согласные с правильной их установкой.

Встать прямо. Сделать выдох, а затем вдох и начать выдох на звуке **ф.** Следить за тем, чтобы не надувались щеки, – выдыхаемая струя воздуха выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Следить за опорой дыхания. Вдох делать носом, губы при вдохе должны быть сомкнуты. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; следить, чтобы выдох длился не менее восьми-девяти единиц времени счета.

**Упражнение 9.**

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но выдох рассчитан на длительность в двенадцать единиц, и эти двенадцать единиц равномерно распределяются между четырьмя звуками **ф, с, ш, х —** на каждый звук падает три единицы времени счета. Упражнение также выполняется три-четыре раза. Следить за опорой дыхания.

**Упражнение 10.**

Сделать быстрый вдох и на одном выдохе произносить несколько раз подряд звук **п.** Грудную клетку не сжимать, интенсивно работают губы.

**Упражнение 11.**

Полный вдох делается на счет до трех, с остановками после каждой цифры, – таким образом вдох происходит в несколько приемов. Во время остановки сохраняется то положение дыхательных мышц, на котором их застает остановка. Вдох делать носом, выдох – через узкое отверстие губ, счет до десяти-двенадцати. Последовательность упражнения: вдох – одна остановка – вдох – одна остановка – вдох – одна остановка – выдох (счет до десяти).

**Упражнение 12.**

Выдох при счете вслух до восьми. Выполняя упражнение, нужно следить за тем, чтобы заданное число счета шло как одна фраза, без пауз между словами. Считать ровно, не повышая голоса, с хорошей дикцией. Впоследствии счет следует довести до пятнадцати – двадцати – двадцати пяти. При счете стараться подольше сохранять состояние дыхательных мышц живота и грудной клетки в положении вдоха, но не задерживать сам выдох.

**Упражнение 13.**

Быстрый вдох на «раз». Общий счет до пятнадцати, но с остановками после каждой пятерки. Пауза между пятерками не должна быть длительной, но во время остановки нельзя пополнять дыхание, а также отдавать его. Последовательность упражнения: вдох и счет до пяти – остановка – счет до десяти.

**Упражнение 14.**

Взяв дыхание, произносить ровно, как одну фразу: «один, два, три, четыре, пять». Считать медленно, чтобы появилась необходимость пополнить дыхание. Добрать дыхание считать дальше до десяти. Добрать дыхание – считать до пятнадцати.

Во время счета не опускать грудную клетку. При доборе дыхания одновременно с вдохом нижняя часть живота выступает вперед. При начальной тренировке добор можно делать относительно медленно, а затем постепенно сокращать время вдоха.

**Упражнение 15.**

Прыгая на носках, считать до десяти вслух, не добирая дыхания на протяжении всего счета. Затем остановиться, добрать дыхание и, снова прыгая, считать до десяти также на одном выдохе, после чего спокойно маршировать и дышать бесшумно. Успокоив дыхание, можно повторить упражнение с прыжками, не делая остановок после первых десяти прыжков и доведя счет до двадцати пяти. Следить, чтобы голос при счете звучал спокойно и ровно, без одышки.

**Упражнение 16.**

Взять воображаемый мяч, определить для себя какой он величины, и начать «играть», ударяя им об пол. При этом считать до десяти, на каждый счет ударяя по мячу, чтобы он «отскакивал» от пола. Затем, также считая до десяти, подбрасывать мяч на каждый счет вверх, потом снова ударять мячом об пол и считать до десяти. Каждый раз считать на одном выдохе. Повторить эту игру несколько раз. Вы услышите, что с изменением полета мяча изменится и высота вашего голоса: мяч внизу – звук голоса ниже, мяч вверху – звук голоса выше. Следить, чтобы звук не был напряженным; не вытягивать вверх шею чрезмерно, когда мяч летит вверх.

**«Певец»**

**Задачи:** учить управлять дыханием.

**Ход упражнения.**

Сделать глубокий вдох, руки при этом медленно поднять через стороны вверх (4–6 секунд).

Задержка дыхания на выдохе (2–3 секунды).

Выдох с открытым сильным звуком «А-А-А-А-А». Руки медленно опустить через стороны вниз (4–6 секунды).

Глубокий вдох, руки поднять через стороны до уровня плеч (4–6 секунд).

Задержка дыхания (2–3 секунды).

Выдох с сильным звуком «О-О-О-О». Руками обнять плечи, голову опустить на грудь.

Глубокий вдох. Руки поднять до уровня груди ладонями вперед.

Материал взят из книги О.С. Рудик Коррекционная работа с аутичным ребенком

/ О.С. Рудик. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 189 с.