**Логопедические технологии.**

**Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова**

**«Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи»**

Методическое пособие является итогом современной научно-практической работы преподавателей кафедры логопедии МПГУ и педагогов ГБДОУ № 2246 Северного окружного управления Московского комитета образования.

Обучение по этой методике позволяет детям с заиканием усваивать правила использования плавности речевого высказывания, детям с дизартрией ринолалией и алалией помогает нормализовать голос, интонационную выразительность речи в целом, способствует правильному программированию речевого высказывания.

**Этапы работы по развитию дыхательной функции и речевого дыхания у детей с нарушениями речи**

Работа включает пять этапов, которые должны проходить в строгой последовательности. Продолжительность каждого этапа регламентируется только результатом работы. В то же время в пособии указывается средняя продолжительность этапов, в которую, согласно опыту, «укладывается» приобретение дыхательных навыков у большинства детей 5-6 лет с речевыми нарушениями.

Перед началом тренировки необходимо не только обследовать детей у педиатра и невропатолога, но и проконсультировать у отоларинголога, чтобы получить заключение о проходимости носовых ходов и состоянии их слизистой оболочки. Дети с острыми респираторными заболеваниями, ринитом, аденоидитом не включаются в состав группы.

Обучение проводится как с помощью известных методических приёмов, так и с использованием разработанной методики, которая включает отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Желательно, чтобы в группе одновременно занимались не более 7-8 человек.

**I этап.**

**Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания по традиционной методике.**

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что способствует грудобрюшному типу дыхания.

Этот этап включает четыре упражнения. Длительность каждого упражнения 4-5 минут. В течение дня упражнения повторяются 2-3 раза. Каждое упражнение отрабатывается в течение одной недели.

Первый этап проводится столько, сколько необходимо для развития грудобрюшного типа дыхания. Примерная продолжительность этапа - четыре недели. В течение этого этапа ребёнок последовательно выполняет упражнения вначале в положении лёжа, затем сидя и стоя.

**Упражнение №1**

Ребёнку, находящемуся в положении лёжа, кладут на живот в области диафрагмы лёгкую игрушку.

Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребёнком зрительно.

**Инструкция:** «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох»

В соответствии с инструкцией ребёнок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы.»

Внимание обращается, что игрушка становится «живой», если ребёнок дышит животом.

Упражнение сопровождается рифмовкой:

 Качаю рыбку на волне,

 То вверх (вдох),

 То вниз (выдох)

 Плывёт по мне.

В течение недели можно поменять игрушки, разнообразить словесное сопровождение.

**Упражнение №2 – подготовка к развитию грудобрюшного дыхания.**

Ребёнок, находящийся в положении лёжа, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребёнком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).

**Инструкция: «**положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох»

*Упражнение можно сопровождать рифмовкой:*

Бегемотики лежали

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Упражнение №3 – подготовка к развитию грудобрюшного дыхания.**

Ребёнок, находящийся в положении сидя, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно.

**Инструкция: «**сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох»

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

*Сели бегемотики,*

*Потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох)*

**Упражнение №4 – подготовка к развитию грудобрюшного дыхания.**

Ребёнок, находящийся в положении **стоя**, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Упражнение выполняется перед большим зеркалом.

**Инструкция: «**Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как ладонь движется, если ты правильно дышишь»

Это упражнение проводится также и с обнажённым торсом. Ребёнок стоит в профиль к большому зеркалу, что помогает не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя.

 Наблюдения за детьми показывает, что некоторые из них при изменении положения тела переходят к более привычному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае логопед кладёт ладонь ребёнка себе на область диафрагмы и предлагает ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется брюшная стенка в процессе дыхания.

 При выполнении упражнений логопед следит за тем, чтобы вдох ребёнка не был форсированным и его плечи не поднимались. Такой контроль необходим, потому что у детей с нарушениями речи при значительном объёме вдыхаемого воздуха легко возникает гипервентиляция (наступление гипервентиляции можно определить по следующим при знакам: побледнение лица, жалобы на головокружение; и как следствие – отказ от занятий).

Важно помнить, что внимание ребёнка на этом этапе сосредотачивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращений этой мышцы.

Сформированность грудобрюшного типа дыхания и активность сокращения диафрагмальной мышцы ребёнка определяется логопедом визуально и тактильно ( с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребёнка).

**II этап.**

**Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.**

**Цель:** дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями дыханием и движениями туловища или конечностей.

Этот этап состоит из трёх комплексов упражнений, в которых осуществляется последовательное усложнение задач.

Примерная продолжительность этапа – 12-14 недель.

Перед логопедом стоит задача обучить детей приёмам специальной дыхательной гимнастики. (При описании этапа авторы опирались на отдельные положения парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой).

Особое внимание необходимо обратить на следующие условия:

1. активное внимание ребёнка привлекается к фазе вдоха;
2. вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
3. все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

У детей с нарушениями речи при углублённом дыхании легко возникает гипервентиляция. Учитывая эту особенность, разработана методика дозированных «быстрых вдохов», которые осуществляются через нос. Прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке.

Чтобы дети смогли правильно понять и усвоить выполнение дыхательного упражнения, логопед предлагает инструкцию: «Попробуем понюхать воздух так, как это делают животные, например, собаки, - шумно и быстро. Их вдохи напоминают хлопки в ладоши – «нюх-нюх».

Вырабатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Логопед визуально и на слух (двойной шум) контролирует выполнение «быстрых вдохов» детьми. Внимание детей привлекается к движению ноздрей, т.е. к сокращению мышц, и двойному шуму.

**ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**Задача:** обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

В комплекс входит шесть упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя.

 Перед разучиванием нового упражнения повторяются все ранее усвоенные упражнения. Таким образом, к концу обучения дети могут последовательно выполнить комплекс, состоящий из шести упражнений. В первые дни упражнение выполняются 4 раза подряд. Постепенно их количество увеличивается до 12 раз. На овладение комплексом отводится 6 недель.

**Упражнение №1**

**Выполнение пары «быстрых вдохов»**

***Исходное положение:*** стоя перед взрослым, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:*** «Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по два раза: «нюх-нюх» и отдыхаем. Вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы вдохи не сопровождались движениями плеч, а выдох был произвольным, не задерживался.

Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно.

 Логопед следит за состоянием детей, так как у некоторых из них могут наблюдаться признаки гипервентиляции. Это происходит, если дети не могут делать два «коротких шумных» носовых дыхательных движения в процессе вдоха. Каждое из двух дыхательных движений они осуществляют как обычный вдох, т.е. глубже, чем надо. В таких случаях логопед проводит индивидуальную работу.

**Упражнение №2**

**Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу логопеда (быстрое движение руки вверх).**

***Исходное положение:*** стоя перед взрослым, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

Взрослый произносит рифмовку, ребёнок выполняет «быстрые вдохи» по его сигналу – быстрому движению руки вверх.

Используются стихи.

Текст 1.

*За стеклянными дверями*

*Стоит мишка с пирогами.*

*Здравствуй, мишенька-дружок.*

*Дай понюхать пирожок* (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу взрослого).

Текст 2.

*Мышки водят хоровод,*

*На диване дремлет кот.*

*И мышиный хоровод*

*Вдруг увидел серый кот* (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

*«Кот понюхал нас! Ура!*

*Разбегайся детвора!»*

Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами: «нюх-нюх».

**Упражнение №3**

**Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево.**

***Исходное положение:*** стоя, голова прямо, перед взрослым, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

«*Все помнят, как собачки нюхают воздух? Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика. Сначала понюхаем воздух справа.* (Логопед поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».)

*Отдыхаем.* (Возврат головы в исходное положение, выдох.)

*Затем нюхаем воздух слева.* (логопед поворачивает голову налево и делает пару «быстрых входов».)

*Отдыхаем».*

(Возврат головы в исходное положение, выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях.

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

*Раз, два, три, четыре, пять!*

*Где же зайчика искать?*

*Может, справа под кустом?* (поворот головы вправо, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение).

**Упражнение №4**

**Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и лёгком повороте головы в противоположную сторону** («прислушиваемся и нюхаем)

***Исходное положение:*** стоя, голова прямо, перед взрослым, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

«*Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух.*

*Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх*.

*Отдыхаем.* (Возврат в исходное положение и выдох.)

*Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх*.

*Отдыхаем»*. (Возврат в исходное положение и выдох).

**Упражнение №5**

**Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднятии подбородка.**

***Исходное положение:*** стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

*«Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: «нюх-нюх».*

*Отдыхаем*. (Возврат в исходное положение и выдох.)

*Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: «нюх-нюх».*

*Отдыхаем*. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Взрослый показывает упражнение целиком.

**Упражнение №6**

***Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу***

***Исходное положение:*** стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе ноги на ширине плеч.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

*«Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: «нюх-нюх».*

*Отдыхаем.* (Возврат в исходное положение и выдох.)

*Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: «нюх-нюх». Отдыхаем».*

(Возврат в исходное положение и выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком.

**ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**Задача:** развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

 На изучение второго комплекса отводится шесть недель, в течение которых детям предлагается выполнять усвоенные ранее дыхательные упражнения при увеличеннии физической нагрузки.

В первые дни упражнения выполняются 4-5 минут, постепенно время увеличивается до 8-10 минут.

Для регуляции темпа и ритма движений логопед использует хлопки в ладони. Вначале каждое упражнение выполняется в замедленном темпе. По мере усвоения упражнения скорость движений увеличивается до тех пор, пока не будет найден оптимальный для всей группы темп.

***С этого времени упражнения рекомендуется выполнять под музыкальное сопровождение.***

Использование музыки ритмизирует все функции ребёнка и позволяет ему быстрее овладеть навыками речевого дыхания.

**Упражнение №1**

**На первый шаг выполняется пара «быстрых вдохов», далее следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

*«На первый шаг нюхаем воздух: «нюх-нюх» - раз. Затем делаем три шага – два, три, четыре. Шагать будем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать и нюхать воздух».*

**Схема:** 1 – й шаг – два «быстрых вдоха»;

2,3,4-й шаги – выдох. На первых занятиях инструкции в отношении рук не даются, чтобы не усложнять двигательную задачу и не отвлекать внимания от выполнения вдохов. Обычно дети выполняют маршевые движения, слегка сгибая руки в локтях и практически не двигая ими. Маршировка длится 3-5 минут.

**Упражнение №2**

**На первый шаг выполняется поворот головы (то вправо, то влево) и пары «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:*** *«На первый шаг поворачиваем голову направо и нюхаем воздух: «нюх-нюх».*

*Затем смотрим прямо, делаем подряд три шага и отдыхаем.*

*А теперь делаем шаг и поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: «нюх-нюх».*

*Опять смотрим прямо, делаем три шага и отдыхаем.*

*Все движения выполняются под мои хлопки в ладони.*

*Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, поворачивать голову и нюхать воздух».*

Логопед показывает упражнения целиком.

**Схема:** дети стоят друг за другом;

 На счёт «раз» **-** шаг с поворотом головы направо и два «быстрых вдоха»; на счёт «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба такт, свободный выдох;

 На счёт «раз» - шаг с поворотом головы налево и два «быстрых вдоха»; на счёт «два», «три», «четыре» - возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох.

 Далее все эти движения на 4 такта повторяются.

**Упражнение №3**

**На первый шаг ладонь подносится то к правому, то к левому уху и выполняется пара «быстрых вдохов» далее рука опускается и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

«На первый шаг прислушиваемся и нюхаем воздух, как собачка: «нюх-нюх».

Затем опускаем руку, делаем три шага и отдыхаем. Все движения выполняем под хлопки взрослого, детям хлопать не надо.

Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».

Взрослый показывает упражнение целиком.

**Схема:** На счёт «раз» - шаг с поворотом головы вправо с прикладыванием левой ладони к уху и два «быстрых вдоха»;

На счёт «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт, свободный выдох;

На счёт «раз» - шаг с поворотом головы влево с прикладыванием правой руки к уху;

На счёт «два», «три», «четыре» - возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт.

Далее все движения на 4 такта повторяются.

**Упражнение №4**

**На первый шаг подбородок поднимается вверх и выполняется пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

«*На первый шаг поднимаем голову вверх и нюхаем воздух, как собачка: «нюх-нюх». Затем смотрим прямо и делаем три шага. Все движения выполняются под хлопки взрослого, детям хлопать не надо. Посмотрите, как это буду делать я».*

**Схема:** 1-й шаг – поднимание подбородка, два «быстрых вдоха»;

2,3,4 – й шаги – голова прямо, выдох.

**Упражнение №5**

**На первый шаг выполняется наклон головы то к правому, то к левому плечу и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит непроизвольный выдох.**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

*«На первый шаг наклоняем голову к правому плечу и нюхаем воздух: «нюх-нюх». Затем смотрим прямо и делаем три шага. А теперь делаем шаг, наклоняем голову к левому плечу и нюхаем воздух: «нюх-нюх». Опять смотрим прямо и делаем три шага. Все движения выполняются под мои хлопки, вам хлопать не надо.*

Логопед показывает упражнение целиком*.*

**Схема:** 1-й шаг – наклон головы к правому (левому) плечу, два «быстрых вдоха»;

2,3,4 – й шаги – голова прямо, выдох.

**Упражнение №6**

**На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых вдохов» и хлопок в ладони, далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых дети трижды хлопают в ладони и спонтанно выдыхают воздух.**

***Исходное положение:*** стоя в колонну по одному.

***Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:***

«*На первый шаг поворачиваем голову направо, нюхаем воздух: «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони.*

*Затем смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони.*

*А теперь поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: «нюх-нюх» и одновременно хлопаем в ладони.*

*Смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони. Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».*

**Схема:**

1 – й шаг – поворот головы направо (налево), два «быстрых вдоха» и хлопок в ладони;

2 – й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

3 – й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

4 – й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони.

**ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**Задача:** дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объёма лёгких.

Третий комплекс, состоящий из трёх упражнений, заключается в использовании приёмов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательной нагрузки.

Первые дни упражнения выполняются не более четырёх раз. Постепенно их количество увеличивается до 8-10 раз за одно занятие.

Длительность обучения третьему комплексу - примерно три недели. Каждое упражнение усваивается за 5-7 дней.

**Упражнение №1.**

 **Выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки.**

При максимальном сведении рук ребёнок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение.

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подтянуты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу.

Взрослый следит за движениями рук – они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать. Ритм и темп движений задаётся хлопками взрослого.

**Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:**

«*В лесу стало холодно и надо согреться. Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтобы согреться, обнимите себя за плечи.*

*Верните руки в исходное положение и, не останавливаясь, опять обнимите себя за плечи.*

*Согрелись? Помните, что та рука, которая у вас сейчас сверху, должна и потом находиться сверху, не меняйте руки. Кисти рук должны быть «мягкие». Не напряжённые. Локти не опускайте, и шире не разводите»*

*На счёт «раз» - быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. На счёт «два» - снова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и отдыхаем на счёт «три», «четыре», «пять».*

**Упражнение №2.**

**Выполнение «быстрых вдохов» при встречных движениях рук, после чего руки возвращаются в исходное положение и осуществляется непроизвольный выдох.**

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч,

Согнутые в локтях руки подтянуты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу.

Взрослый следит за движениями рук – они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать. Ритм и темп движений задаётся хлопками взрослого.

**Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:**

« На счёт «раз» - быстро обняли плечи и понюхали воздух.

Вернули руки в исходное положение, но не опускаем их.

На счёт «два» - сделали такое же движение руками и снова понюхали воздух.

Опускаем руки и отдыхаем на счёт «три», «четыре», «пять».

Ритм и темп движений задаётся взрослым с помощью счёта или хлопков в ладони.

**Схема:**

«раз» - обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение (руки остаются на уровне плеч);

«два» - обхват плеч, «быстрый выдох», исходное положение;

«три», «четыре», «пять» - руки опускаются, выдох.

**Упражнение №3.**

**Выполнение «быстрых вдохов» при наклонах туловища и движениях**

**рук (имитация накачивания шины)**

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку («рукоятку насоса»).

**Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:**

*«Будем накачивать шину и нюхать воздух. Взяли насос в руки, делаем небольшой наклон вперёд – «нюх» - раз.*

*Чуть выпрямились. Ещё наклон – «нюх» -два. Теперь выпрямились, отдыхаем – три. Четыре, пять».*

Взрослый показывает упражнение целиком. Ритм и темп движений задаётся взрослым с помощью счёта или хлопков в ладони.

**Схема:**

«раз» - наклон вперёд, «быстрый вдох», слегка выпрямиться;

«два» - наклон вперёд, «быстрый вдох»;

«три», «четыре», «пять» - исходное положение, выдох.

**III этап**

**Развитие фонационного дыхания**

**Цель:** Развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Этап включает семь упражнений, в ходе выполнения которых внимание детей направляется не на «быстрый вдох», а на звучание голоса в процессе выдоха. Примерная продолжительность этапа – восемь недель.

**Упражнение №1**

**Выполнение пары «быстрых вдохов» и пропевание на выдохе гласного звука.**

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки на поясе, ноги почти на ширине плеч.

**Инструкция:** *«Сейчас будем петь звук А (после используются звуки О,У,И,Э). Нужно не кричать, а петь красиво, долго. Делаем два вдоха: «нюх-нюх» и поём: «А-А-А…» (*Логопед делает пару «быстрых вдохов» и на мягкой атаке голоса поёт звук А.) *Теперь ты будешь петь, а я послушаю, кто поёт красиво и дольше. Следи за моими руками*.»

Вначале рука взрослого быстро поднимаеся вверх, что служит сигналом к выполнению пары «быстрых вдохов», а затем в процессе пения звуков рука медленно опускается.

Упражнение повторяется 3-5 раз в день на протяжении недели.

**Упражнение №2**

**Выполнение ротового вдоха (**замена пары «быстрых вдохов» одним быстрым вдохом через рот).

**Исходное положение:**произвольное.

**Инструкция:** «*Давай представим, что к нам в комнату на цветном парашюте спустился Чебурашка. Мы обрадовались и удивились.* (Взрослый изображает радостное удивление, приподнимает руки, приоткрывает рот, быстро и бесшумно вдыхает ртом воздух.) *Давай вместе обрадуемся и удивимся, только очень тихо, что - бы не испугать Чебурашку*».

При возникновении затруднений взрослый предлагает ребёнку выполнить упражнение перед большим зеркалом.

В течение одного занятия упражнение повторяется 3-4 раза, обязательно с паузой между ними.

Упражнению обучают на протяжении недели.

Предыдущее упражнение больше не выполняется.

**Упражнение №3**

**Выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевание на выдохе гласного звука А,О,У,И,Э при медленном возвращении рук в исходное положение.**

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

**Инструкция:** «*Сейчас мы тихо-тихо удивимся, быстро вдохнём и поднимем руки вверх. Затем будем медленно опускать руки вниз и петь звук А. Посмотри и послушай, как пою я. (*Логопед показывает упражнение.*) А теперь давай споём вместе*».

**Упражнение №4**

**Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука У с изменением силы голоса.**

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

**Инструкция 1:** «*Сейчас мы будем гудеть громко, как большой паровоз. Послушай, как это у меня получится.*(Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, громко поёт звук У.»

*А теперь вместе погудим, как большой паровоз».*

**Инструкция 2:** *«А теперь погудим тихо-тихо, как маленький паровозик. Послушай, как это я сделаю.* (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх. На выдохе, медленно опуская руку, тихо поёт звук У.)

*А теперь вместе погудим, как маленький паровозик».*

Упражнение выполняется 2-3 раза в день на протяжении недели.

**Упражнение №5**

**Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука И с изменением высоты голоса.**

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

**Инструкция 1:** «*Сейчас мы будем рычать, как большой медведь, низким голосом. Послушай, как у меня получается .*(Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движениями руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, низким голосом поёт звук И.»

*А теперь вместе порычим, как большой медведь».*

**Инструкция 2: «***А теперь порычим, как маленький медвежонок, высоким голосом тихо-тихо, как маленький паровозик. Послушай, как это я сделаю.* (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх. На выдохе, высоким голосом поёт звук И.)

*А теперь вместе порычим, как маленький медвежонок».*

Пропевание других гласных звуков проходит аналогичным способом.

Упражнение выполняется 2-3 раза в день на протяжении одной недели.

**Упражнение №6**

**Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе гласных звуков с разной интонацией.**

Длительность пения не фиксируется.

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

**Инструкция:** « *Сейчас я пропою волшебное слово, а вы послушайте.* (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, слитно, пропевает ряд гласных: АОУ.)

*А теперь поём вместе.*

*Давай попробуем спросить на волшебном языке: «Как дела?»* (Взрослый выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движениями руки вверх на выдохе, медленно опуская руку, пропевает с вопросительной интонацией ряд гласных: АОУ?)

Затем тот же ряд гласных пропевается с интонацией удивления, радости, жалобы.

Упражнение повторяется 3-4 раза в день на протяжении двух недель.

**Упражнение №7**

**Выполнение ротового вдоха и длительное пение на выдохе гласного звука. (**Тренировка длительности фонационного выдоха.)

**Исходное положение:** произвольное.

**Инструкция:** *«Я расскажу вам сказку, а вы внимательно слушайте. Как-то раз царь зверей Лев собрал всех жителей леса на большой поляне и сказал: «Я решил устроить соревнование. Победителем станет тот, кто дольше всех сможет тянуть голосянку». Первым решкрасивыил испробовать свои силы Медведь. Он вдохнул много-много воздуха и со всей силы как крикнет: «А! «Голосянка у него получилась хоть и громкая, но совсем короткая. Вторым решил участвовать в соревнованиях Волк. Он забыл вдохнуть воздух и только завыл свою голосянку: «У-у, она тут же у него и кончилась. Нужно было снова вдохнуть, а этого делать было нельзя, и Лев выгнал его. Третий была лиса. Вы знаете, что она хитрая и умная. Лисичка вдохнула воздуха не слишком много и не слишком мало и красивым голосом стала тянуть голосянку. Она не кричала, как Медведь. И её голосянка получилась самой длинной. Все звери признали лисичку победительницей.*

*Ребята, как вы думаете, почему сильный Медведь не смог тянуть голосянку? Потому что Медведь вдохнул очень много воздуха и сильно кричал. Волк забыл вдохнуть воздух перед голосянкой. А вот Лисичка все сделала правильно – вдохнула воздуха не много и не мало, не кричала, а пела красивым голоском.*

*Сейчас мы с вами тоже устроим соревнование и будем тянуть голосянку. Послушайте, как я тяну голосянку.* (Логопед быстро вдыхает воздух полуоткрытым ртом и одновременно поднимает руку ладонью вверх, затем на мягкой атаке долго поёт звук А, медленно опуская руку ладонью вниз.)

*А теперь вы будете тянуть голосянку все вместе. Соревнование должно быть честным. У кого голосянка закончится, больше не начинайте её. Приготовили. Начали!»*

Логопед быстрым движением подаёт детям сигнал для выполнения вдоха. При этом логопед слегка приоткрывает свой рот. В процессе пения логопед медленно опускает руку вниз.

Постепенно у детей образуется условно-рефлекторная связь между началом вдоха и движением руки логопеда вверх. В дальнейшем быстрое движение руки вверх воспринимается детьми как невербальная инструкция к выполнению быстрого вдоха через рот. Упражнения выполняются 3-4 раза в день на протяжении одной недели.

**IV ЭТАП**

**Развитие речевого дыхания**

**Цель:** развитие собственного речевого дыхания.

Данный этап является базовым. Он тесно сопряжён с логопедической работой по формированию планирования речевого высказывания. Дети обучаются в процессе выдоха произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трёх-четырёх слов, короткие стихотворные тексты.

На первых занятиях активно используется невербальная инструкция: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означающее начало быстрого вдоха через рот. По мере того как дети начинают самостоятельно выполнять вдох перед речью, количество таких инструкций сокращается.

Каждое упражнение длится не более пяти минут и повторяется 3-4 раза в день. Примерная продолжительность этапа пять недель.

**ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Упражнения первого комплекса выполняются в течение одной недели и заключаются в пропевании различных слогов.

**Упражнения 1-2.**

**Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слога.**

**1.**Используются слоги, состоящие из звуков, хорошо произносимых детьми (ма, мо, му, мы, ми; на, но, ну, ны, ни; та, то, ту, ты; да, до, ду, ды; ба, бо, бу, бы, би)

**2.**Используются слоги, которые будут входить в состав слов, «пропеваемых» при изучении второго комплекса упражнений (ка, ко, ки, ла, ло и т.д.)

 **Исходное положение**: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

 **Инструкция:** «*Сейчас будем произносить волшебные слоги. Волшебные они потому, что из них образуются волшебные слова.*

*Послушай, как я произнесу волшебный слог*. (Взрослый выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, затем на выдохе, медленно опуская руку, нараспев произносит слог, например «ма».)

*А теперь произносим вместе».*

**ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Второй комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

**Упражнение 1.**

**Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев двусложного слова (по слогам).**

Используются слова: МАМА, ПАПА, МИЛА, МЫЛО, НОТЫ, КОНИ, ДЕТИ. И т.д.

 **Исходное положение**: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

 **Инструкция:** *«Сейчас будем составлять из волшебных слогов слова и произносить их.*

*Послушай, как это у меня получится.*(Взрослый выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, затем на выдохе, медленно опуская руку, нараспев произносит слово, например «МА – А – МА - А».)

А теперь произносим вместе».

В течение одного занятия каждое слово пропевается 4-5 раз.

**Упражнение 2.Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев трёхсложного слова (**по слогам).

Используются слова: МАЛИНА, КАЛИНА, МАШИНА, КУБИКИ, ЗАПЕЛИ и т.д.

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

**Инструкция:** аналогична инструкции, данной в предыдущем упражнении.

**ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Третий комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

**Упражнение № 1**

**Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из двух слов.**

Используются фразы, включающие двусложные и трёхсложные слова, например: «МАМА МЫЛА», «МИЛА ШИЛА», «МАША ЕЛА», «ДЕТИ ЗАПЕЛИ» и т.д.

**Исходное положение:** стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

**Инструкция:** «Сейчас мы произнесём одно из слов, которое изучали раньше, затем присоединим к нему второе слово и будет фраза.

Получится, словно паровозик с вагончиками едут вместе.

Послушайте, как это сделаю я. (Логопед выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе нараспев произносим фразу, например: «МА-А-МА-А МЫ-Ы-ЛА-А».)

*А теперь произносим все вместе.*

**Упражнение № 2**

**Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из трёх слов.**

Используются фразы, включающие двусложные слова, например: «МАМА МЫЛА МИЛУ», «МАМА МЫЛА КОЛЮ», «МИЛА ЕЛА КАШУ» и т.д.

 **Исходное положение**: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

 **Инструкция:** *«*Сейчас мы будем присоединять к паровозику новые вагончики-слова».

Логопед, называя каждое слово «вагончиками», рисует на бумаге схему:

Логопед, указывая рукой на каждый «вагончик», проговаривает фразу:

*«Мама - мыла - Милу»*

Затем взрослый проговаривает текст слитно и плавно, быстро поднимая руку перед началом произнесения фразы (вдох полуоткрытым ртом) и опуская медленно руку к концу фразы (выдох):

 *Мама мыла Милу.*

Теперь всё вместе проговорим:

 *Мама мыла Милу.*

 Символ указывает на вдох с одновременным подъёмом руки вверх.

 Символ указывает на выдох с одновременным опусканием руки.

Введение в упражнение новой фразы предваряется инструкцией: «*А теперь также плавно и слитно скажем: «МИЛА ЕЛА КАШУ».*

**Упражнение № 2**

**Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из**

**четырёх слов.**

Используются фразы, включающие двусложные слова, например: «МАМА МЫЛА МИЛУ МЫЛОМ», «МАМА МЫЛА МАШУ МЫЛОМ», «МАМА ШИЛА МАШЕ ШУБУ» и т. д.

 **Исходное положение**: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

 **Инструкция:** *«*Сейчас мы будем присоединять к паровозику новые вагончики-слова».

Логопед, проговаривает фразу, например:

 *Мама мыла Милу мылом.*

И зарисовывает на доске схему:

**ЧЕТВЁРТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Четвёртый комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

Детям предлагается не просто повторять фразу совместно с логопедом или вслед за ним по данному образцу и схеме, а самостоятельно заканчивать предложение, называя предъявленную предметную картинку.

Все предложения построены аналогично, но вначале меняются только отдельные слова во фразе, а затем – фраза целиком.

Например: «*Маша ела кашу и банан», «Маша ела кашу и салат», «Мама шила шубу и пальто»* и т.д.

**Упражнения**

**Выполнение ротового выдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из четырёх слов с соединительным союзом И.**

 **Исходное положение**: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное положение).

 **Инструкция:** *«*Посмотрите на схему Произнесите вслед за мной: «МИЛА ЕЛА КАШУ».

На доске рисуется схема:

Логопед, прикрепляет в конце схемы картинку с изображением груши (банана и пр.) или демонстрирует муляжи. Схема приобретает следующий вид:

Логопед продолжает: «Что нарисовано на картинке? Правильно, груша. А теперь послушайте, как я скажу:

 МАША ЕЛА КАШУ И ГРУШУ.

( Логопед выполняет вдох с одновременным движением руки вверх, а на выдохе, медленно опуская руку, произносит: «Маша еле кашу и …», показывает на картинку и заканчивает фразу: «…грушу».)

*А теперь повторяем все вместе».*

В дальнейшем картинки заменяются и дети произносят фразу с новым словом самостоятельно.

**ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Пятый комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

**Упражнение №1**

**Произнесение нараспев двух стихотворных фраз по схеме.**

Используются строфы известных детям стихотворений А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова и др.

**Исходное положение**: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

*«Наша Таня громко плачет,*

*Уронила в речку мячик»*

и зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):

 **Инструкция:** *«Рассмотрите схему. Теперь посмотрите на меня. Я покажу, как мы будем выполнять упражнение».* (Логопед выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх и произносит: «Наша Таня…», затем медленно опуская руку, заканчивает фразу «…громко плачет…».

Небольшая пауза (1-2 сек.).

Логопед быстро поднимает руку, делает вдох через рот и произносит: «…Уронила в речку мячик», одновременно опуская руку.)

Дети сопряжённо с логопедом произносят фразы 2-3 раза, а затем повторяют их самостоятельно – по сигналу логопеда (подъём руки).

**Упражнение №2**

**Произнесение нараспев четырёх стихотворных фраз по схеме.**

**Исходное положение**: произвольное.

 *«Наша Таня громко плачет,*

*Уронила в речку мячик.*

*Тише, Танечка, не плачь,*

*Не утонет в речку мяч»*

И зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):

 **Инструкция***: «Сейчас мы будем продолжать разучивать стихи. Обратите внимание на т о, что теперь у нас четыре паровозика, и они едут друг за другом***.**

**(**Соотнося каждое слово со схемой, логопед произносит каждую строку стихотворного текста, выполняя перед началом каждой строки быстрый ротовой вдох и подъём руки.)

А тетерь произнесём все вместе:

 НАША ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ,

 УРОНИЛА В РЕЧКУ МЯЧИК,

 ТИШЕ, ТАНЕЧКА, НЕ ПЛАЧЬ,

 НЕ УТОНЕТ В РЕЧКЕ МЯЧ».

Тренировка произнесения стихотворных текстов продолжается на логопедических занятиях и дома. Рекомендуется разучивание новых стихотворений, проговаривание стихотворных текстов при маршировании, под музыку и пр.

**V ЭТАП**

**Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста**

**Цель этапа:** тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

Примерная продолжительность этапа – четыре недели.

**Упражнение №1**

**Произнесение двух фраз прозаического текста по схеме.**

**Исходное положение**: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

*«Это яблоко. Яблоко большое и красное»*

И зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):

**Инструкция:** *«Сейчас мы будем вместе говорить о яблоке. Обратите внимание на схему и послушайте меня».* (Логопед выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе опускает руку и произносит первую фразу.) *«Это яблоко».* (Небольшая пауза: 1-2 сек.) «*Яблоко большое и красивое». Теперь произнесём все вместе по моему знаку:*

 *ЭТО ЯБЛОКО.*

 *ЯБЛОКО БОЛЬШОЕ КРАСИВОЕ.*

После того как дети вместе с логопедом выполнят предложение, можно перейти к самостоятельному (не сопряжённому) произнесению текста по сигналу логопеда.

**Упражнение №2**

**Произнесение трёх-четырёх фраз прозаического текста по схеме.**

**Исходное положение**: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

*«Это яблоко. Яблоко большое и красивое. Оно сочное и сладкое»*

и зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается)

**Инструкция:** «А теперь мы более подробно расскажем о яблоке:

 ЭТО ЯБЛОКО.

 ЯБЛОКО БОЛЬШОЕ И КРАСИВО.

 ОНО СОЧНОЕ И СЛАДКОЕ.

(Соотносится каждое слово со схемой, логопед произносит текст, выполняя перед началом каждой фразы быстрый ротовой выдох и подъём руки.)

*Теперь произнесём все вместе».*

При выборе текстов необходимо учитывать возраст и речевые возможности детей.

**Упражнение №3**

**Произнесение прозаического текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя экстренно предъявленный предмет или предметную картинку.**

**Исходное положение**: произвольное.

**Инструкция:** «*Сейчас вы будете подбирать слово и сами заканчивать фразу:* «НА СТОЛЕ ЛЕЖАТ ЯБЛОКО И…» (Логопед показывает грушу. Дети хором отвечают: «ГРУША»).

**Упражнение №4**

**Самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала (фрукты, овощи и т.д.)**

**Исходное положение**: произвольное.

**Инструкция:** «*Сейчас каждый из вас перечислит, что лежит на столе. Перечислять будем по моему сигналу. …, ты начинаешь. Будь внимателен.*

(Логопед взмахивает рукой, и ребёнок начинает называть картинки или предметы. Логопед плавно опускает руку по мере проговаривания ребёнком слов.)

 Варьирование текста и постепенный переход на самостоятельное высказывание способствуют автоматизации речевого дыхания.

Все этапы развития диафрагмального, фонационного и речевого дыхания соотносятся с планом работы логопеда, воспитателя группы.

**ПРЕЧЕНЬ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗВИТИЮ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (РАЗМЕР ДВУ – И ЧЕТЫРЁХДОЛЬНЫЙ, ТЕМП УМЕРЕННЫЙ)**

Русская народная песня «Ах, утушка луговая», обр. Т. Ломовой.

Русская народная песня «В сыром бору тропинка», обр. С. Бодренкова.

Русская народная песня «Во саду ли, в огороде», обр. Н. Римского-Корсакова.

Русская народная песня «Зеленейся, зеленейся», обр. П. Чайковского.

Русская народная песня «Как на тоненький ледок», обр. М. Иорданского.

Русская народная песня «Как у наших ворот», обр. А. Луговской.

Русская народная песня «Пойду ль, выйду ль я», обр. Е. Тиличевой.

Русская народная песня «Ходила младшенька по борочку», обр. Н. Римского-Корсакова

Русская народная песня «Ходит Ваня», обр. М. Раухвергера.

Русская народная песня «Я на горку шла», обр.С. Разоренова.

М. Филиппенко «По малину в сад пойдём».

Ю. Чичков «Физкульт-ура!»

С. Джоплин рэгтайм «Соревнуемся».