**Выработка правильного диафрагмального дыхания.**

С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую - на ребра. Глубокий вдох на счет "раз", задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).

2.И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2, 3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.

3.И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет "раз", плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8-10.

**Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха**

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

"Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые" (дутье на полоски, листочки и др.).

Дутье на подвешенные бумажные игрушки - жуков, бабочек, птичек и др. Катание по столу легких предметов, дутье на вертушки.

Надувание мыльных пузырей.

Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.).

Дутье в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду.

Игра с воздушными шарами ("Чей шар поднимется выше?").

Надувание резиновых игрушек, шаров.

Катание по столу маленьких машинок ("Чья машинка уедет дальше?"). "Погаси свечу",

"Футболисты",

"Забей мяч в ворота",

"Горячий чай".

**Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).**

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет "раз" (рот открыт). Задержать воздух на счет "раз" и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков:

аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу.

Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

"Погреем ручки" (произносится на выдохе звук х-х-х-х-х),

"Проколотый мяч" (произносятся звуки шшшш или ссс),

"Комары и комарики" (произносится звук зззз),

"Большие и маленькие жуки" (произносится звук жжжж),

"Насос" (произносится звук сссс).

Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

**Произнесение слогов и звукоподражаний.**

"Эхо". Заблудились мы в лесу, закричали мы "Ау!"

"Разговор игрушек".

Произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу.

"Разговор инопланетян" (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы),

"Кто как голос подает".

(Кукушка: "Ку-ку, ку-ку".

Лошадка: "Иго-го-о-о". Кошка: "Мяууу".

Собака: "Гавввв", "Аффффф",

Курочка: "Ко-ко-ко-ко". Петух: "Ку-ку-ре-ку".)

"Позовем голубей" (гули-гули-гули).

Несли тяжелую вещь, поставили на место: "Ух! Ух! Ух!"

"Дровосеки".

**Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи** (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

2. Глубокий вдох на счет 1,2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе, например "Лола мыла куклу Милу".

3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: "Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила".

1. « Ладошки»

И.п.: всать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

2. « Поясок»

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. « Поклон»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину ,опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

4. « Кошка»

И.п.: встать прямо , кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие , пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. « Обними плечи»

И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи

( руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

6. «Большой маятник»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи, - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

7. « Повороты головы»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

8. «Ушки»

И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами, наклоны делать без перерыва.

9. «Малый маятник»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

10. « Перекаты»

И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

11. « Танцевальные шаги»

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота , слегка приседая на левой ноге, - вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

**Далее приступают к формированию длительного ротового выдоха.**

Выполняются следующие упражнения:

1. Обучение направленному ротовому дутью : ребенку предлагают зажать нос, надуть щеки и хлопнуть по ним. Ко рту можно поднести ватку или зеркало, чтобы осуществлялся визуальный контроль.

2. Обучение ротовому выдоху с помощью приема « поплевывание» : ребенку предлагается беззвучно «выплюнуть» кончик языка, зажатый между зубами ( язык должен быть продвинут вперед, на кончик языка можно положить крошку сухаря0. Тактильный контроль осуществляется тыльной стороной ладони, поднесенной ко рту. При постепенном замедлении поплевывания получается легкое дутье, которое затем закрепляется.

3. При разучивании видов вдоха и выдоха внимание ребенка обращается на положение органов артикуляции : при ротовом выдохе кончик языка нужно удерживать у нижних резцов, рот открывать как при позевывание. При этом корень языка должен быть опущен. Если передвижение кончика языка к нижним резцам недостаточно снижает корень языка, можно временно высовывать язык между зубами.

**Дифференциация ротового и носового выдохов.**

С появлением правильного , спокойного дыхания при закрытом рте можно переходить к дифференциации ротового и носового дыхания.

Цель данных упражнений : ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Для работы над дыханием на данном этапе созданы три комплекса упражнений:

1. Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередований.

- широко открыть рот и спокойно подышать носом.

- закрыть одну ноздрю среднем пальцем – вдох. Плавный выдох через ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

- вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос.

- вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом ( рот не закрывать)

- вдох носом, плавный выдох ртом ( рот широко открыт, язык на нижних зубах – как греют руки)

- вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы

- вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

2. Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований.

- вдох носом, выдох через нос толчками

- вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки

- рот широко открыт, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто ( как дышит собака)

- вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос ( рот не закрывать)

- вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый , затем через левый.

3. Формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдохи.

- вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце

- вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох

- губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох

- вдох через слегка сомкнутые губы, удлиненный выдох через нос с усилением в конце

- вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох также через рот, в конце переходящий в плавный выдох

- губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот

- губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох.

Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3 -5 - секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики – 5 – 6 минут.

**Формирование речевого дыхания.**

Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала происходит распределение выдоха в процессе речи, а потом – добор воздуха.

Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Специальные упражнения проводятся с применением слогов. Для этого используется прием их наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков, сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество увеличивается. Затем навыки произнесения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Удлинение цепочки на один слог или слово зависит от тяжести речевого дефекта у ребенка. Все упражнения необходимо выполнять 3 раза в день по 5 – 8 минут.

Виды упражнений :

- сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания :

Па, папа, папапа, папапапа.

Ма, мама ,мамама ,мамамама.

Ва, вава, вавава, вававава.

Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий.

- сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым (один, два, три, четыре), обратным ( пять, четыре, три, два, один).

- по аналогии с упражнением 2 перечислять дни недели, названия месяцев, времена года.

Добор воздуха необходим для того, чтобы ребенок быстро, энергично, а главное, незаметно для слушателей пополнял запас воздуха в каждой удобной паузе. Упражнения сначала рекомендуется проводить с использованием детских считалочек. Затем добор закрепляется на материале стихотворений. При отработке речевого дыхания на материале скороговорок и стихотворных текстов сначала необходимо их заучить , только потом можно переходить к тренировкам. Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста. Для самоконтроля ладонь ребенка должна лежать на грудной клетке , ощущая ее подъем при вдохе.

- Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

Как на горке , на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки( вдох)

Один Егорка, два Егорка (вдох)

Три Егорка, четыре Егорка (вдох)

- Чтение стихотворений.

Среди белых голубей ( вдох)

Вот летает воробей ( вдох)

Откликайся, не робей ( вдох)

Вылетай – ка, воробей !

- Наращивание слов в предложении.

Падает снег.

Тихо падает снег.

Тихо падает бел снег.

Рациональное использование ротового выдоха способствует яркости, четкости и разборчивости речи, развитию мелодичности и звучности голоса.

Упражнение № 1. “Дышим по-разному”.

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

2. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Вдох через рот, выдох через нос.

4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. “Свеча”.

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,…10 свечей”.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. “Танец живота”.

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Упражнение № 1. “Душистая роза”.

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 2. “Выдох - вдох”.

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Исполнение – после энергичного выдоха на п-ффф… поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 – это вдох.

Упражнение № 3. “Поющие звуки”.

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. “Птица”.

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 5. “Весёлые шаги”.

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.