*Семинар-практикум для родителей*

**«Развитие речевого дыхания»**

***Учитель-логопед: О.В.Николаева***

**Задачи:**

1. Познакомить со значением развития правильного речевого дыхания в коррекционной работе.

2. Познакомить с методикой работы по формированию правильного речевого дыхания у детей с нарушениями речи.

3. Научить применению упражнений дыхательной гимнастики на практике.

**Устная речь** – это фундамент, на котором строится вся учебная деятельность. Устная речь невозможна без дыхания, которое служит энергией для образования голоса.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Запомните параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух;

- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Детям старшего дошкольного возраста можно рекомендовать следую­щие задания, связанные с развитием протяжного и длительного выдоха на неречевом материале*: в игровой форме задуть легкие предметы в ворота (нр.: ватку «лыжника»), соревнование с родителями, у кого дальше улетит «сне­жинка», кто дольше сможет подуть на «листики деревьев».* Можно предло­жить передвигать при помощи воздушной струи по гладкой поверхности стола легкие предметы: шарики, карандаши, приводить в движения вертуш­ки, выдувать мыльные пузыри и т.д.

Упражнения дыхательной гимнастики нужно проводить ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Одежда не долж­на стеснять шею, грудь и живот ребенка. Следует соблюдать дозировку уп­ражнений, следить, чтобы дети производили вдох и выдох без напряжения, плавно (не поднимали плеч при вдохе, не втягивали живот при выдохе). В процессе проведения дыхательных упражнений не следует добиваться пол­ного выдоха.

Затем детей учат рационально расходовать воздух при фонации звуков.

Для выработки ровного, удлиненного выдоха через рот дети произно­сят гласные и согласные звуки с различной громкостью. Особое внимание обращается на правильность воспроизведения нескольких звуков на одном выдохе. Следует добиваться одинаковой длительности и громкости их про­изнесения, плавного перехода от одного звука к другому.

При проведении дидактических игр и упражнений необходимо посто­янно фиксировать внимание детей на длительности выдоха, на равномерно­сти и плавности произнесения звуков, подключая для этого слуховой кон­троль. Далее детей учат правильно пользоваться голосом в процессе выска­зывания.

Во время работы над дыханием необходимо добиваться, чтобы дети при выдохе могли произнести фразу из 3-5 слов, а при произнесении фраз, состоящих из 6-7 слов и более, правильно распределяли паузы с учетом тек­ста.

При использовании сочетания дыхательных и физических упражнений возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех организмов и систем организма.

В предложенном ниже комплексе упражнений использованы элементы *парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и системы развития дыхания*, разработанные отечественными специалистами.

*Формирование диафрагмального дыхания.*

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, дру­гую - сбоку, на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный вдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

**Вот мы шарик надуваем,**

**А рукою проверяем:**

**Шарик лопнул - выдыхаем,**

**Наши мышцы расслабляем.**

Стихотворный текст поизносят родители, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот втянуть, расслабиться). Тоже в другую сторону.

*Дифференциация носового и ротового дыхания.*

Упражнение 1. «Вдох - Выдох»

Задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений:

вдох через нос - выдох через нос, вдох через рот - выдох через нос, вдох через рот - выдох через рот.

**Носом вдох, а выдох ртом** (соответствующие движения):

**Дышим глубже, а потом Шаг на месте не спеша. Как?**

**Покажем малышам.**

Упражнение 2. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

**Я подую высоко**

(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),

**Я подую низко**

(руки перед собой, присесть и подуть),

**Я подую далеко**

(руки перед собой, наклон вперед, подуть),

**Я подую близко**

(руки положить на грудь и подуть на них).

***Развитие силы диафрагмального выдоха.***

***Закрепление диафрагмального типа дыхания.***

Упражнение 1. «Деревце качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

**Ветер дует нам в лицо** (дуть махи руками в лицо, сильна струя)

**-Закачалось деревцо** (наклоны туловища вправо, влево).

**Ветер тише, тише, тише**(дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)

**-Деревцо все выше, выше** (потянуться руки вверх).

Упражнение 2. «Осенние листики»

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

**Мы листики осенние** (руки вверх, покачивающие движения влево - вправо)

**На веточках сидели.**

**Дунул ветерок** (подуть на листочки),

**И мы полетели** (легкие взмахи руками)

**Мы летели, мы летели** (медленно приседать)

**И на землю тихо сели** (присесть).

Упражнение 3. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони на уровне та. Спокойно вдохнуть и выдохнуть

**С неба падают зимою и кружатся над землею**

**Легкие пушинки,**

**Белые снежинки.**

через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

**Я шарик пушистый,**

**Белею в поле чистом,**

**А дунул ветерок -**

**Остался стебелек.**

Упражнение 4. «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

Упражнение 5. «Пила»

Выполняется стоя. Имитируя пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**Пила, пила**

**Пили живей,**

**мы домик строим для зверей.**

Упражнение 6. «Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот - вдох - выдох.

**Боком- боком, боком - боком**

**ходит галка мимо окон.**

**Ветром вся взъерошена,**

**Снегом запорошена.**

Упражнение 7. «Перекаты»

Выполняется стоя. Руки на поясе, подниматься на носки - вдох, опускаться на пятки - выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

**Ты носочки поднимай,**

**Ты носочки опускай.**

**Чики - чики - чикалочки!**

**Едет гусь на палочке,**

**Уточка на дудочке,**

**Петушок на будочке,**

**Зайчик на тачке,**

**Мальчик на собачке**.

Упражнение 8. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох - развести руки в стороны, на выдох - поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

**С барабаном ходит ёжик,**

**Целый день играет ёжик.**

**С барабаном за плечами,**

**Ёжик в сад забрёл случайно.**

Упражнение 9. «Стирка»

Выполняется стоя. Руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох, наклонить туловище вперёд, опустить руки, потрясти кистями -выдох.

**Маму я свою люблю,**

**Я всегда ей помогу.**

**Я стираю, полоскаю,**

**С ручек воду отряхаю.**

Упражнение 10. «Ищем землянику»

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться правой ноги, правая рука остаётся на поясе - выдох. Выпрямиться - вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги - быстро собираем её, придется опять наклониться.

**Мы шли, шли, шли,**

**Земляничку нашли.**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Ищем ягодку опять**.

Упражнение 11. «Колеса»

Выполняется стоя, руки к плечам, круговые движения локтями по 4-е раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

**Катились колес, Колеса, колеса, катились колеса**

**Все влево, все косо.**

**Скатились колеса**

**На луг под откос,**

**И вот что осталось**

**От этих колес.**

Упражнение 12. «Зайка скачет»

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.

**Прыг — скок, прыг - скок,**

**Зайки скачут: скок- поскок**

**На зелененький лужок.**

**Прыг-скок, прыг-скок,**

**Прыг зайчонок под кусток.**

Упражнение 13. «Зарядка»

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

**Все выходят по порядку**

(ходьба на месте),

**Дружно делают зарядку:**

*Развитие речевого дыхания*

**Упражнение 1. «Погрей ладошки»**

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф - Ф - ф».

**Зайка беленький сидит** (присесть, руки ладонями вверху головы, покрутить ими)

**И ушами шевелит.**

**Зайке холодно сидеть** (встать потирая руки),надо лапочки погреть (подуть на них). **Зайке холодно стоять.**

**Надо зайке поскакать,** (поскакать).

**Упражнение 2. «Жук жужжит»**

Стоя спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

**Я- жук, я - жук, я здесь живу**

(плавно размахивать руками),

**Я все жужжу, жужжу, жужжу**

(ритмично переступать ногами),

**Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-ж**

(руки рупором, произносить звуки на выдохе).

**Упражнение 3. «Паровоз гудит»**

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

**Мчится поезд Во весь дух**

(круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками):

**Чух - Чух! Чух – Чух! Паровоз гудит** (остановиться):

**Y-Y-Y-Y-Y-Y** (погудеть).

**Упражнение 4. «Ребята заблудились»**

Ходьба по кругу, спокойное, ритмичное дыхание, на выдохе произносить:

**«АУ-АУ-АУ».**

**Летом Вова и Марина**

**В лес ходили за малиной.**

**Они кричали в лесу: «АУ-АУ-АУ».**

*Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).*

**Упражнение 1. «Малый маятник»**

Стоя, руки опушены, кивать головой вперед - назад, вдох - выдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

**Тик-так, тик-так**

**Я умею делать так:**

**Вперед тик, назад так,**

**Тик-так, тик-так.**

**Упражнение 2. «Кошка»**

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью, повторяются её движения - чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тела переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева в темпе шагов. Выдох произвольный.

**Топ, топ, топ -Вот крадется черный кот.**

**Упражнение 3. «Обними плечи»**

Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в ладонях, повернуть ладони к себе, поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки на встречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие, шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

**Обнимите плечики,**

**На лугу кузнечики**.

**Упражнение 4. «Насос»**

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шин автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами, часто, ритмично, легко. Голову не поднимать, смотреть вниз на воображаемый насос, выдох произвольный.

**Накачаем шину,**

**Шину у машины.**

**Чу-ЧУ- ЧУ-ЧУ-ЧУ- ЧУ,**

**Всех до дачи докачу.**









