*Здоровьесберегающая методика*

 *Развитие речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями*

**Цель дыхательных упражнений** – увеличить объем дыхания,

нормализовать его ритм, выработать плавный, цельный, экономный выдох.

**Возраст:** с 3-х лет

**Вариативность**

1. **Начинать занятия следует с развития *физиологического дыхания*.**

Наиболее важными при развитии физиологического дыхания являются так называемые *классические упражнения.*

**Их цель:** координация ротового и носового дыхания, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. **Работа по развитию речевого дыхания проводится в следующей последовательности:**
	* без участия речи,
	* на материале гласных звуков,
	* согласных звуков,
	* слогов,
	* слов,
	* предложений ,
	* фраз.

Фазы: вдох – пауза - выдох

Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо

Вдох и выдох через рот

Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох

Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох

***І. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи***

**Цель:** Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

* ***«Цветочек».***
* ***«Одуванчик»***
* ***«Узнай по запаху»***
* ***«Свеча» («Задуй свечу»)***
* ***«Костер» («раздуть угасающий костер»)***
* ***«Чей пароход (паровоз) дольше гудит?»***
* ***«Погрей руки»***
* ***«Султанчик»***
* ***«Листья шелестят»***
* ***«Флажок»***
* ***«Чья птичка дальше улетит»***
* ***«Покатай карандаш».***
* ***«Трубочка».***
* ***«Бурлящая вода».***
* ***«Пускание мыльных пузырей».***
* ***«Снежинки летят».***
* ***«Бабочки».***
* ***«Кто спрятался за занавеской?»***
* ***«Кто забьет больше голов?»***
* ***«Загони машину в гараж»***

***ІІ. Дыхательно-голосовые игры и упражнения***

 ***на материале гласных звуков***

**Цель:** Отработка удлиненного выдоха через рот

с одновременным произношением гласных звуков.

*Инструкция к выполнению.*

Вдох через рот – быстрый, пауза,

выдох медленный с одновременным

произношением гласных сначала шепотом,

затем громко.

***ІІІ. Дыхательно-голосовые игры и упражнения***

 ***на материале согласных звуков***

**Цель.** Отработка удлиненного выдоха

через рот с одновременным

произношением согласных звуков.

***ІV. Дыхательно-голосовые игры и упражнения***

 ***на материале слогов***

**Цель.** Тренировка удлиненного выдоха

через рот с одновременным

произношением слогов.

***V. Дыхательно-голосовые игры и упражнения***

***на материале слов***

**Цель.** Тренировка удлиненного выдоха

через рот с одновременным

проговариванием слов

с изменением силы и высоты голоса.

***VІ. Дыхательно-голосовые игры и упражнения***

***на материале предложений, фраз***

**Цель.** Тренировка удлиненного выдоха

через рот с одновременным

произнесением фразы.

Упражнения включаем в коррекционно-развивающие занятия, индивидуально-совместную деятельность

Проводятся в кабинете логопеда, в групповом помещении, в музыкальном зале, на улице в теплый период.