**Консультация для педагогов логопедических групп в ДОУ.**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ С ОНР**

 В логопедические группы ДОУ зачисляются дети с тяжелыми нарушениями речи (далее — ТНР). Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, заиканием, ринолалией. В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик по устранению ТНР значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено (Л.С.Волкова, В.И.Селиверстов, А.Г.Ипполитова, 3.А.Репина, М.Е.Хватцев).
 Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.
 Существуют определенные методики, направленные на восстановление этой важной функции: дифференциация ротового и носового выдоха у детей с ринолалией А.Г.Ипполитовой; снятие напряжения с мышц всего тела и органов артикуляции у заикающихся детей Н.А.Рождественской, Е.Л.Пеллингер; оздоравливающие и целительные методики К.П.Бутейко, А.Н.Стрельниковой; образная гимнастика по М.Норбекову и др. Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.
Разработанные методики используются логопедами частично, и их приходится адаптировать к логопедической практике, так как тренинговые комплексы неинтересны детям, трудны для них и малопонятны. Кроме того, не все из них соответствуют природе ребенка.

Здоровьесберегающая технология формирования правильного речевого дыхания у детей 6 лет с ОНР, направлена на физическое развитие и укрепление
здоровья детей с речевой патологией, на развитие физических качеств и двигательной активности, на целенаправленное воздействие на дыхательную и голосообразовательную функциональные системы организма с целью преодоления ТНР, на оптимизацию коррекционного процесса с использованием полифункционального оборудования (в дальнейшем — ПФО). Нестандартное оборудование может служить различным целям, тем самым оно становится полифункциональным и включает в себя сухой бассейн, фитболы, пузырьковую колонну, светящуюся нить, подвесные конструкции, массажные коврики, фонотеку.
Оборудование условно можно разделить на два блока: релаксационный (который решает задачи опосредованного массажа и релаксации, растормаживания речевых зон, стимуляции кинестезии разных модальностей) и активационный (стимулирует двигательные функции и нервно-психические процессы, тренирует дыхательную мускулатуру, формирует темпо-ритмические характеристики речи).
 Условием реализации данной технологии является наличие в ДОУ организованной мультисенсорной среды: сенсорная комната с ПФО; физкультурно-музыкальный зал с современным игровым оборудованием; уголки для развития дыхания с нестандартным оборудованием и подвесными конструкциями в групповых помещениях. Составляющие мультисенсорной среды позволяют педагогам создавать игры и упражнения на формирование дыхательной функциональной системы.
Данная технология обладает некоторыми особенностями и принципиальными отличиями от существующих рекомендаций по развитию дыхания. Основная часть игр и упражнений проходит в специально организованной среде с использованием ПФО. Оборудование создает условия для возникновения положительных эмоций у детей во время работы над дыханием. Оно может использоваться как предмет, опора, препятствие, создающее сопротивление; как отягощение, ориентир, амортизатор, массажер, средство контроля. В основе нашей технологии лежат как традиционные, так и нетрадиционные дыхательные техники, гимнастики и упражнения. Одним из положительных моментов этого метода является тренинговый характер.
Комплексное воздействие на дыхательную систему ребенка осуществляется в двух аспектах:
• участие в процессе коррекции разных специалистов (логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию);
• использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах (логотренинги, прогулки, самостоятельная деятельность, занятия).

 **Этапы работы**

 **На I этапе** мы создаем фундамент для формирования правильного дыхания на основе сохранных функциональных систем детского организма. Опираясь на имеющиеся у ребенка дыхательные и двигательные навыки, мы учим его направлять внимание на тот орган, который подвергается коррекции, и к самому акту дыхания; сохранять вертикаль позвоночника. Средством реализации этих задач являются упражнения и эмоционально-игровые настрои. Так, упражнения «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячьи бега» побуждают детей к утрированию дыхания, к регуляции его частоты и места возникновения. Упражнение «Великан» способствует релаксации и растяжению позвоночника. Игра и положительные эмоции увеличивают мотивацию детей и повышают их способность к волевому усилию.
 **На II этапе** приоритетной становится тренировка дыхательных мышц с целью увеличения дыхательного объема и улучшения качественных характеристик движений дыхательной мускулатуры. Формирование качественных характеристик движений происходит на контрасте напряжения и расслабления. Поэтому мы помогаем детям максимально расслабляться, применяя игры типа «Медуза», «Чайка», «Ленивец», «Отдых», а также учим чередовать напряжение и расслабление сначала крупных мышц, затем дыхательных (игры «Полоскание», «Гора» и др.). Улучшить качественные характеристики движений мышц, участвующих в акте дыхания (шеи, Фудино-ключично-сосцевидных), помогают игры-упражнения «Буратино удивился», «Колобок», «Надави на бортик» (затылком, лбом, ухом, подбородком). Укреплению брюшных мышц способствуют упражнения «Ёжики», «Водный велосипед», «Переложи шарики ногами», «Бревнышки».

 Таким образом, для развития нервно-мышечного аппарата мы используем специальные игровые упражнения с ПФО, направленные на увеличение силы сокращений дыхательных мышц, на повышение их выносливости, что укрепляет мышечный корсет и вертикаль позвоночника, способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания.

 Задачи **III этапа**:

• создание активного вдоха с акцентом на качественные его характеристики (силу, скорость и объем воздушного потока);
• регуляция дыхательного ритма. Отработка этих навыков дыхания способствует улучшению аэродинамики воздушного потока, созданию внутриклеточного сопротивления и активизации рефлексогенных зон верхних дыхательных путей. Мы учим детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними. Силу и направленность выдоха формируют упражнения «Ветер, ветерок, ветрище», «Костер». Осознанной задержке дыхания способствуют игры «Поиграй со светлячками», «Ловцы жемчуга». Результатом использования этих упражнений является сформированный стереотип правильного дыхания.

Задачи **IV этапа**:

• автоматизация нижнереберного диафрагмального типа дыхания;
• формирование речевого дыхания.
 В основу тренинговых циклов легли упражнения парадоксальной гимнастики А.Н.Стрельниковой, согласно которой тренировочный эффект усиливается благодаря созданию дополнительного сопротивления как дыхательным мышцам, так и потоку воздушной струи. Тренинги, предложенные этим автором, мы адаптировали к нашему игровому оборудованию. В основу адаптированных игр положен принцип парадоксального дыхания, который призваны сформировать игры-упражнения «Пожарники», «Насос», «Гармошка», «Шарик», «Сосчитай мячики», «Покачай игрушку на животе». При проведении этих упражнений детям дается установка — делать шумный вдох носом на максимум движения, а выдох произвольный. При этом оборудование создает дополнительное сопротивление или нагрузку.
 Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое — как фундамент для формирования устной речи, нам удалось удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, сообразной их природе; сформировать паттерн дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка и педагога; вызывать и закрепить у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечить комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ
• «Медвежонок в берлоге»
Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.
Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.
Педагог.
Медведь в берлоге сладко спит
И шумно, на весь лес сопит.
Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

• «Страшный сон мышонка»
Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.
Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.
Педагог.
Как дышит мышка-крошка,
Коль снится злая кошка?»
Дети дышат поверхностно и учащенно.

• «Заячьи бега»
Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.
Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

• «Великан»
Цель. Формировать вертикаль позвоночника.
Педагог. Дети, представьте, что сенсорная комната — это пещера гномов, добывающих самоцветы. Светильники не способны показать нам все великолепие драгоценных камней, сокрытых в глубине пещеры. Здесь трудно дышать, мало свежего воздуха. Сверху давит каменный потолок. Каждый из вас — могучий великан, который с радостью помогает гномам удерживать этот каменный свод. Вы уверены в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Все самоцветы подземелья у ваших ног Гномы благодарят вас за помощь маленьким труженикам. И вы делаете это для них с радостью и любовью.

• «Медуза»
Цель. Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.
Описание. Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.
Педагог.
Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю.
На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.

• «Чайка»
Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.
Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.
Педагог.
Спокойно на спине лежу,
Как чайка, медленно летаю.
Ладонями в воде скольжу:
Вверх — вдох, на выдох — опускаю.
Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

• «Ленивец»
Цель. Удерживать позу общего расслабления.
Описание. Дети ложатся животом на мячи-гиганты.
Педагог.
Я ленивец, милый, славный,
Неуклюжий и забавный.
Вишу на ветке целый день.
Даже и висеть мне лень.

• «Отдых»
Цель. Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.

• «Полоскание»
Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.
Педагог.
Руки в бассейн опущу,
Тщательно прополощу.
Ну, а потом по порядку
Выну, стряхну, разотру.

• «Тора»
Цель. Развивать силу и амплитуду движений мышц плечевого пояса.
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.
Педагог.
Это, конечно, не Эверест.
Гору нагреб я руками.
Горы покруче, наверное, есть.
Попробуйте, сделайте сами!

• «Буратино удивляется»
Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Удивляется полено:
— Папа Карло, где колено?
Поднимает плечики,
Смотрит так доверчиво.
Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.

• «Колобок»
Цель. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Покатился колобок
С левого на правый бок.
А потом на спинке,
Будто по тропинке.
Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.

• «Ёжики»
Цель. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.
Описание. Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.

• «Водный велосипед»
Цель. Укреплять мышцы ног и брюшного пресса. Ритмизировать движения в соответствии со стихотворным текстом.
Описание. Дети сидят в сухом бассейне, опираясь спиной о бортик.
Педагог.
Водный мой велосипед
Как он любит непосед!
На педали нажимаю,
Рыбок стаи распугаю.
Дети выполняют ногами движения, имитирующие вращение педалей.

• «Переложи шарики ногами»
Цель. Укреплять нижние мышцы живота, ног.
Описание. Дети, лежа (сидя) в сухом бассейне, захватывают ступнями прямых ног шарики и перекладывают их.

• «Бревнышки»
Цель. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.
Описание. Дети лежат в бассейне, вытянувшись.
Педагог.
Лесоруб срубил бревно —
Ловко катится оно.
Дети перекатываются от одного бортика бассейна к другому.

• «Ветер, ветерок, ветрище»
Цель. Формировать направленность и силу выдоха.
Описание. Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.

• «Костер»
Цель. Упражнять в продолжительном выдохе. Учить дышать в заданном ритме.
Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети помогают ему задуть или разжечь воображаемый костер.

• «Поиграй со светлячками»
Цель. Отрабатывать ритм и темп дыхания.
Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.

• «Ловцы жемчуга»
Цель. Упражнять в задержке дыхания.
Описание. На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.

• «Пожарники»
Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.

• «Насос»
Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.
Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.

• «Гармошка»
Цель. Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.
Описание. Дети, держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольный выдох и возвращаются в исходное положение.

• «Шарик»
Цель. Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантх, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

• «Сосчитай мячики»
Цель. Упражнять правильное речевое дыхание.
Описание. Мячики из сухого бассейна рассыпаны по полу перед детьми. Дети, наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.

• «Покачай игрушку на животе»
Цель. Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху.
Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине. Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе носом дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.

Литература
1. Белякова А.И., Аьякова Е.А. Заикание. — М., 2000.
2. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2005.
3. Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика в школе и детском саду. — М. 1997.
4. Ермакова И.И. Коррекция речи и голоса у детей и подростков. — М.; Просвещение, 1996.
5. Зильбер А.П. Дыхательная недостаточность. — М.: Медицина, 1989.
6. Аурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. — М., 2000.
7. Пеллингер Е.Л., Успенская А. П. Как помочь заикающимся школьникам. — М., 1995.
8. Репина 3.А. Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми дефектами речи. — Екатеринбург, 1996.
9. Сайкина Е.Г. Фитбол — аэробика для детей. // Дошкольная педагогика. 2005. № 5.
10. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. — М., 2003.
11. Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — СПб., 2002.
12. Соловьева Е.Н. Путь к преодолению заикания. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990