**Консультации для родителей:**

**«Здоровьесберегающие технологии при формировании правильного речевого дыхания у детей с нарушением речи»**

Подготовила :учитель-логопед Багдасарова Е.Н.

**«Здоровьесберегающие технологии при формировании правильного речевого дыхания у детей с нарушением речи»**

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

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, З. 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. По мнению А. Р. Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» вначале 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. 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.

Оборудование условно можно разделить на два блока: релаксационный (который решает задачи опосредованного массажа и релаксации, растормаживания речевых зон, стимуляции кинестезий разных модальностей) и активиационный (стимулирует двигательные функции и нервно-психические процессы, тренирует дыхательную мускулатуру, формирует темпо ритмические характеристики речи).

Технология обладает некоторыми особенностями. 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 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 1 этапе создаётся 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 растяжению позвоночника. Игра и положительные эмоции увеличивают мотивацию детей и повышают их способность к волевому усилию.

На 2 этапе приоритетной становится тренировка дыхательных мышц с целью увеличения дыхательного объема и yлyчшения 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, грудино-ключично-сосцевидных), помогают игры-упражнения «Буратино удивился», «Колобок», «Надави на бортик» (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 3 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 дыхательныx 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 4 этапа:

* автоматизация нижне-реберного диафрагмального типа дыхания;
* формирование речевого дыхания.

В основу предлааемых 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.

Выполнение дыхательной гимнастики способствует координации дыхания и артикуляции, что благотворно влияет на развитие речевых возможностей

**Игровые упражнения для развития физиологического дыхания.**

«Медвежонок в берлоге»

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.

Описание. Дети ложатся в сухой 6ассейн-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 показатъ 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 – выдох, 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.

«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.

«Ёжик»

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 распускаю.

Дети выполняют ногами движения, имитирующие вращение педалей.

«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.

«Шаpuк»

Цель. Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание длительность выдоха.

Описание. Дети сидят на мячах гигантах, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

«Сосчитай мячи»

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 жuвoте»

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.

**Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи.**

Все упражнения выполняются в указанной последовательности, к следующему упражнению можно переходить только после того, как будет освоено текущее упражнение. Гимнастику нужно проводить в состоянии покоя, можно использовать спокойную музыку или специальную расслабляющую музыку для медитаций.

* И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки по швам. Ребенку на живот кладут игрушку, а ребенок должен следить за тем как поднимается игрушка.
* И.П.: то же. Вместо игрушки кладется ладонь ребенка.
* И.П. сидя на стуле, следить за осанкой. Ребенок кладет ладонь на живот, старается почувствовать, как поднимается и опускается живот.

То же в положении стоя (можно выполнять перед зеркалом).

* И.П.: сидя на стуле. Быстрый вдох через нос, выдох через нос продолжительный.
* И.П: то же. Вдох через нос, выдох через рот.
* И.П.: то же. Вдох через рот, выдох через нос.
* И.П.: лежа или сидя: вдох (5 сек.) - задержка (3 сек.) - выдох (5 сек.);
* «Цветочный магазин» — тренировка глубокого медленного вдоха через нос (приятное ощущение от вдыхания чудесного запаса цветов).
* Купите ребенку мыльные пузыри и учитесь надувать их по-разному: быстро, медленно, тихо, слабо.
* "Поем песенку”. Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук “а” (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.
* “Немое кино”. Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.
* Надуть щеки и удержать воздух в течение 15 секунд.
* Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдувать воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.
* Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.
* Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался “звук пропеллера” от рассекаемого пальцем воздуха.

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция — это единые взаимообусловленные процессы, тренировка дыхания , улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка длительного речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом — на словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и прозы.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

Задачи гимнастики — освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

Воспитание и развитие темпа и ритма дыхания реализуется через систему целенаправленных тренировок. Темп и ритм дыхания формируется в процессе упражнений (статических и динамических), которые выполняют сначала без речи, затем с вербальным сопровождением (при произнесении изолированных звуков, звукосочетаний, слов, фраз).

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

**Обратите внимание!**

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

♦ не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;

♦ не заниматься после еды;

♦ занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;

♦ не переутомляться, при недомогании отложить занятия;

♦ дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

♦ Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

♦ Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

♦ Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.

♦ Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).

♦ На одном выдохе произносить не больше 3—4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.

♦ В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

♦ Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.

♦ Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики**

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

**Упражнения дыхательной гимнастики**

**1. Снег.**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

**2. Кораблики.**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**3. Футбол.**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

**4. Буль-бульки**.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

**5. Волшебные пузырьки.**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**6. Дудочка.**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

**7. Губная гармошка.**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**8. Цветочный магазин.**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

**9. Свеча.**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

**10. Косари.**

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

Рекомендуемая тематическая литература, которая будет отличным подспорьем в работе, сделает ваши занятия интереснее, веселее.

**При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:**

* Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп проведения упражнений.
* Следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом.
* Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.
* Движения ребенок должен производить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении.

Статическая дыхательная гимнастика фиксирует внимание ребенка на длительном ротовом выдохе. Статические упражнения включают «дутье на воду, вату, надувание мыльных пузырей, резиновых игрушек, шаров, задувание свечки». На начальном этапе следует чередовать вдох и выдох:

вдох через нос, выдох через рот;

вдох через нос, выдох через нос;

вдох через рот, выдох через рот.

При этом ребенок не должен напрягать плечи, шею, и переполнять грудь воздухом.

**Очень полезны игровые дыхательные упражнения:**

«Цветочный магазин» - тренировка глубокого медленного вдоха через нос.

«Свеча» - тренировка медленного ровного выдоха на пламя свечи.

«Упрямая свеча» - тренировка интенсивного сильного выдоха.

«Погашу свечу» - тренировка интенсивного прерывистого выдоха с произнесением «фу! фу! фу!»

«Насос» - тренировка продолжительного сильного выдоха при длительном произнесении звукосочетания «пшшшшш».

«Назойливый комар» - тренировка продолжительного выдоха с длительным произнесением «зззззззз».

«Проколотый мяч» - тренировка выдоха с длительным произнесением

Затем включается громкое и длительное произнесение гласных и их сочетаний:

а \_\_\_ аэ \_\_\_\_\_ эа \_\_\_\_\_\_ а \_\_\_\_\_ э \_\_\_\_\_

э \_\_\_ аи \_\_\_\_\_ эи \_\_\_\_\_\_ а \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

о \_\_\_ ао \_\_\_\_\_ эо \_\_\_\_\_\_ а \_\_\_\_\_ о \_\_\_\_\_

у \_\_\_ ау \_\_\_\_\_ эу \_\_\_\_\_\_ а \_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_

Можно предложить положить ладонь на живот или на нижние ребра. Ладонь ощущает, как ребра поднимаются при диафрагмальном вдохе и опускаются при выдохе. Диафрагмальное реберное дыхание считается наиболее привычным и его используют как основу для правильного речевого дыхания.

При таких упражнениях постоянно фиксируется внимание ребенка на длительном ротовом выдохе, поднятом мягком небе, контролируется утечка воздуха через нос, включается слуховой контроль. Подобное сочетание артикуляционных и дыхательных упражнений формирует навыки речевого дыхания.

Вслед за статической дыхательной гимнастикой применяется динамическая гимнастика, которая укрепляет организм ребенка, улучшает функцию его диафрагмы, брюшного пресса, развивает фонационное дыхание, положительно влияет на настроение, эмоции ребенка, вызывает у него чувство радости и бодрости.

Динамические упражнения включают ходьбу, медленный бег, движения рук, ног, туловища. Они являются более активными, естественными и сильными по сравнению со статическими. Динамическая дыхательная гимнастика построена на сочетании движений туловища и конечностей с произнесением звуков, звукосочетаний на выдохе и включает элементы лечебной физкультуры. Данный этап дыхательной гимнастики целесообразно проводить под наблюдением специалиста ЛФК.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель—увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

* «Кораблики» Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».
* «Снег и ветер» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики--«снег»-- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.
* «Кто спрятался?» На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.
* «Пузырьки» Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.
* «Дудочка» Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.
* «Фокус» Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.
* «Свеча» Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку. Относительно этого упражнения существует предостережение со стороны аюрведической медицины. А именно, дуновение на огонь якобы является проявлением неуважения к стихии огня, и с этим напрямую связано ухудшение зрения в дальнейшем. Однако аюрведическая медицина не является доказательной, поэтому данное предостережение адресовано лишь тем, кто в это верит.
* «Деревья» Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.
* «Греем руки» Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.