***Дыхательная гимнастика в работе с детьми дошкольного возраста с речевыми нарушениями.***

МБДОУ №22 «Синяя птица»

Учитель – логопед Дунаева Н.С.

 Важнейшее условие правильной речи; это четкая, ненапряженная артикуляция и правильное дыхание. Развитие дыхание; один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи независимо от речевого дефекта.

 Цель дыхательной гимнастики; увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы. Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

**Цель дыхательной гимнастики** – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы. Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

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

1. Заниматься только в проветренном помещении, до еды.

2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

3. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.

4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.

5. Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

**Различают физиологическое и речевое дыхание.** В чем отличие речевого дыхания и обычного?

 Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Речевое дыхание во многом управляемый процесс. При речи вдох делается и носом и ртом. Выдох значительно длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза, а затем длинный звуковой выдох. Чем длиннее произносимая фраза, тем длиннее выдох.

Воспитанию активного выдоха способствуют также следующие упражнения:

1**. «Кораблики».** Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которые могут быть просто кусочки бумаги. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его к другому «берегу».

**2. «Снег и ветер».** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» и выкладываются на столе. Ребенку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**3. «Кто спрятался?»** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеим с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребенку предлагается дуть на бумажную бахрому, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

 **4. «Свеча».** Ребенку предлагается дуть на огонек горящей свечи так, чтобы не задуть ее, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихонечку. (Можно изготовить из бросового материала имитацию свечи).

**5. «Листопад».** Вырежьте из тонкого цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие осенние листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки.

**6. «Занавеска».** Дуть на специально изготовленную из тонкой, нарезанной полосками бумаги «занавеску.

**7. «Шторм в стакане».** Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**8. «Чей пароход лучше гудит?»** Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из правил.

**9. «Футбол».** Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота два кубика или два карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

**10. «Живые предметы».** Возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку.

**11. «Греем руки».** Ребенку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки.

А также дуть на бабочки, вертушки, цветы, метелочки, бумажные фигурки акробатов, мыльные пузыри, полоски бумаги и т.п.

**Комплекс базовых упражнений парадоксальной гимнастики**

**А.Н. Стрельниковой.**

Все упражнения ритмизированы. Каждое упражнение повторяется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-7 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному. Весь комплекс состоит из одиннадцати упражнений.

**1. «Ладошки».**

И.п.: встать прямо, поднять ладони 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 И.п.

**3. «Насос».**

И.п.: встать прямо, руки опущены (можно взять в руки палочку или свернутую газету, ка рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля).

Вдох – в крайней точке наклона. Слишком сильно наклоняться и выпрямляться необязательно. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол мгновенный.

**4. «Кошка».**

И.п.: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть – чуть приседая, поворачиваясь то вправо, то влево.

Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую ногу. На ту, в которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

**5. «Обними плечи».**

**И.п.:** руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч.

Сведение рук перед грудью (сверху- то правая, то левая рука попеременно).

При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в тот момент происходит быстрый, шумный вдох.

**6. «Повороты головы».**

И.п.: Встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

**7. «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 вдохами, наклоны делать без перерыва.

**8. «Малый маятник».**

И.п.: встать прямо, руки опустить.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Опустить голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

**9. «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.

**10. «Танцевальные шаги».**

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене 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.

**Дыхательно упражнения на материале согласных звуков.**

**Цель.** Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произнесением согласных звуков.

Инструкция: произнесение согласных идет на одном выдохе. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха (отмечать время отчетом, либо разноцветными линиями).

- Произнесение глухих согласных на одном выдохе: ф, с, ш, х.

- Произнесение двух согласных на одном выдохе. Затем отрабатывается произнесение трех, четырех согласных.

- Произношение согласных в звукоподражаниях предметов (зазвонил телефон – з-з-з…; ревет трактор – р-р-р…; качаем насос – ш-ш-ш…), животных, явлений природы (лес шумит – ш-ш-ш…; воет вьюга – в-в-в…), людям («не шумите» -тс-с-с).

**- «Ёжик».** Сидя на ковре, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди – медленный вдох на звуке [ф]. Выпрямить ноги – вдох (4-5 раз).

**-«Шар лопнул».** Ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке – ш-ш-ш.

**3. Дыхательно упражнения на материале слогов.                                                                                                                                                     Цель.** Тренировать удлиненный выдох через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция: слоги произносятся на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием нарастания слогов.

**-**Повторение слогов с одинаковыми гласными и одинаковыми согласными: па-па-па; пап-па-па; апа-апа-апа…

**-**Повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па; ти-пи; та-па-ва; и др.

**-** Повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу; па-па-пу-пу; па-па-па-пу-пу-пу.

**-**Повторение слогов с разными гласными и согласными звуками: па-то-пу-ти; ту-по – пи-па; и др.

**-**Произнесение слогов в звукоподражаниях: музыкальным инструментам (барабан – там-там-там; идут часы – тик –так; и др.), животным (кошка – мяу-мяу), явлениям природы (капает водичка: кап-кап-кап), людям (укусила оса: ой-ой-ой).

**-«Часики».**  Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносит: тик-так.

**-«Дровосек».** Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз-выдох с произнесением слова ух-х-х.

Постоянство и систематичность – необходимое условие при постановке и развитие речевого дыхания.

***Дыхательная гимнастика укрепит здоровье ребенка и поможет справиться с нарушениями в речевом развитии.***

******