Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

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.

**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 головными 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.

**Этапы работы над дыханием**

 **I Этап.** Постановка диафрагмально – реберного дыхания и формирование длительного ротового выдоха

**Классические упражнения**

 **Цель** - координация ротового и носового выдоха, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвинуть живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2. Пауза.

3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

 4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появиться желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз.

Ребенку дается следующая инструкция:

 Ляг на пол (сядь на стул), положи руки на живот (можно поставить на живот ребенка игрушку). Делай вдох носом и у тебя в животике надувается «шарик». А теперь сдуй «шарик», сделав плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки прине принимает прежние положение).

**Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.**

**Цель** – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Ребѐнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребенку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладѐт руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд.

**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 маленькихкусочков 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 противоположномукраю стола.

3. «Кто спрятался?»На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеимс одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками 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».Вырежьтеиз 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 коктейляи 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.

**II этап. Дифференциация ротового и носового выдохов**

В результате выполнения упражнений ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Для работы над дыханием на данном этапе используются следующие комплексы упражнений.

**Комплекс 1.** Формирование фиксированного (плавного) выдоха

Фиксированный выдох необходим для произнесения фрикативных (щелевых) согласных звуков –[ф], [в], [с], [з], [ш],[ж], [щ], [х].

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем –вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрыть то левую, то правую ноздрю.

3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса. Затем с голосом (м...).

 4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).

 5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах –как греют руки) сначало без голоса, затем с голосом (а...).

6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф...).

7. Вдох через нос. Плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

8. Вдох через нос, выдох –высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдуть ватку с носа).После отработки данного комплекса необходимо последовательно переходить к следующему.

**Комплекс 2.** Формирование форсированного (толчкообразного) выдоха

Форсированный выдох необходим для произнесения взрывных (смычных) согласных звуков –[п], [б], [т,] [д], [к], [г] .

 1. Вдох –носом, выдох через нос толчками.

2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф!).

3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).

4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос (рот не закрывать).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначало без голоса, затем с голосом (м! м! м!).

 6. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

7. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у! у! у!).

**Комплекс 3.** Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи

Данное умение необходимо для произнесения африкат [ц], [ч] и групп согласных звуков разного способа образования [тс], [пл], [вр]и т.д.

1.Вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце (ф...ф! ф!).

2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф...).

3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлиненный выдох через «трубочку» с усилением в конце (у...у!у!).

4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящийв плавный выдох (у!у!у...).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы. Удлиненный выдох через нос с усилением в конце с голосом (м... м! м!).

 6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м...).

 7. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с!с!с...).

8. Губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот (с...с!с!).

 9. Вдох носом. Длительно произносить звук [ш] с усилением в конце (ш...ш!ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук [ш], удлинить выдох в конце произнесения (ш!ш!ш...).

Главная особенность этих компонентов – сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляции. После того, как у ребенка будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся дыхательно -голосовые упражнения.

 При этом необходимо обращать внимание детей на различную высоту, силу, тембр голоса.