**Консультация для педагогов**

**«Формирование правильного речевого дыхания у детей**

**посредством коррекционных упражнений».**

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического

дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде.

Различают три *типа дыхания*: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-реберный). При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако, доля ее участия разная. Наименее физиологически оптимальным является ключичное дыхание, так как нижние доли легких участвуют при этом не полностью.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной.

Детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

Известно, что наряду с основной биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразовательную функцию.

Речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит – семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Дети с острыми респираторными заболеваниями, ринитом, аденоидами не включаются в состав группы.

Логопеду желательно проверить дыхательную функцию детей при их поступлении в дошкольное учреждение, затем повторить процедуру в середине и в конце года.

При исследовании дыхательной и голосовой функций отмечается тип физиологического дыхания (верхнеключичное, диафрагмальное, брюшное, смешанное), объем дыхания (достаточный, недостаточный), продолжительность речевого выдоха, силу голоса (нормальный, чрезмерно громкий, чрезмерно тихий, глухой голос), модуляцию голоса.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо протереть пыль и его проветрить. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

**Примеры дыхательных упражнений, используемых на занятиях по развитию речи.**

**Упражнение «Осенние листочки».**

Развитие длительного направленного плавного выдоха.

Логопед приглашает детей к стойке, на которой натянут шнур с прикрепленными к нему сухими желтыми листьями березы. Листья находятся на уровне рта ребенка.

Логопед. С какого дерева опали эти листья?

Дети. С березы.

Логопед. Правильно. Какие они?

Дети. Желтые.

Логопед. Давайте подуем на листочки, чтобы они закружились в воздухе. Посмотрите, как сделаю это я.

*Логопед медленно набирает воздух через рот, вытягивает губы трубочкой и дует на листок, не раздувая щек. Далее упражнение выполняют дети. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи на вдохе и не раздували щеки на выдохе. Упражнение повторяется не более 3-5 раз, чтобы не спровоцировать головокружение у детей.*

Логопед. У вас получилось упражнение. Молодцы.

**Упражнение с дыхательным тренажером.**

Развитие длительного плавного выдоха.

(Тренажер представляет собой изогнутую пластиковую трубочку с расширением на конце. На расширение укладывается шарик из пенопласта. Ребенок выполняет упражнение стоя.)

Логопед. А сейчас вы будете… волшебниками! Если вы правильно сделаете все, что я скажу и покажу, то шарики повиснут в воздухе и не упадут, пока вы будете дуть в трубочку. Хотите попробовать?

Дети. Да.

Логопед. Тогда смотрите внимательно и запоминайте.

*Далее логопед показывает, как выполняется упражнение. Одной рукой он берет кончик трубочки и удерживает у рта, другой рукой поддерживает внизу изогнутую часть трубки (шарик лежит на раструбе). Логопед делает вдох через нос и начинает медленно дуть в трубочку, не раздувая щеки и не поднимая плечи. Затем предлагает детям встать, правильно взять тренажеры и раскладывает шарики на раструбы.*

*Дети по команде логопеда делают вдох, а затем по команде начинают дуть. Логопед следит за тем, чтобы дети не раздували щеки и не поднимали плечи во время выполнения упражнения. Упражнение выполняется 3-5 раз, чтобы не спровоцировать у детей головокружение.*

**Упражнение «Узнай овощ».**

(Воспитание правильного физиологического дыхания. Развитие глубокого вдоха.)

Мы рассмотрели овощи, а теперь давайте их понюхаем. Сначала понюхаем ломтики огурца. Посмотрите, как понюхаю их я.

*Логопед показывает, как делается глубокий вдох через нос: плавно, медленно, без подъема плеч. Дети по очереди нюхают ломтики огурца. Затем логопед и дети по очереди нюхают лук, чеснок, укроп и запоминают запахи.*

Логопед. А теперь проверим, запомнили ли вы, как пахнут овощи.

*Логопед завязывает глаза по очереди детям и предлагает понюхать овощи, следя за тем, чтобы они делали вдох правильно, без подъема плеч. Дети по очереди нюхают овощи и называют их.*

Логопед. Какие вы молодцы! Узнали все овощи по запаху.

**Упражнение «Узнай фрукт»**

Развитие глубокого вдоха.

*Логопед приглашает детей к большому столу, на котором стоит блюдо с апельсином, яблоком и персиком. Педагог режет фрукты на части и предлагает детям понюхать фрукты и запомнить их запах. Обязательно нужно показать, как правильно следует нюхать, не поднимая плечи.*

Логопед. Мы понюхали душистое яблоко, ароматный персик и пахучий апельсин. А теперь я проверю, как вы запомнили запах этих фруктов.

*Логопед по очереди завязывает детям глаза и предлагает понюхать фрукты. Дети называют фрукты.*

Логопед. Молодцы! Вы узнали все фрукты.

**Дыхательная гимнастика. Упражнение 1.**

Диафрагмальное дыхание лежа. Воспитание диафрагмального дыхания.

*Логопед укладывает детей на ковер на спину и предлагает им положить левую руку на живот, а правую руку на грудь.*

Логопед. Сейчас по моей команде вы сделаете глубокий вдох носом так, чтобы воздух попал в животик и животик надулся. А потом выдохните воздух через рот так, чтобы животик сдулся.

*Упражнение проводится не более 3-4 раз, чтобы не спровоцировать возникновение головокружения у детей. (В подгруппе логопед проводит упражнение дыхательной гимнастики только после того, как они отработаны с каждым ребенком на индивидуальном занятии.)*

**Упражнение «Пароходы».**

Развитие плавного длительного выдоха.

*Логопед предлагает детям встать лицом в круг и раздает им чистые пластиковые пузырьки из-под витаминов.*

Логопед. А сейчас мы с вами превратимся в пароходы и научимся гудеть, как они. Приложите пузырьки к нижней губе, наберите воздуха в животики и подуйте в пузырьки так, чтобы раздался гудок. Дуйте через губы, сложенные «трубочкой», не раздувая щек.

*Логопед следит за тем, чтобы дети не поднимали плечи на вдохе и не раздували щеки на выдохе. Если есть необходимость, логопед демонстрирует, как правильно следует выполнять упражнение.*

Логопед. Вы были чудесными пароходами!

**Дыхательная гимнастика. Упражнение 2.**

Диафрагмальное дыхание стоя. Воспитание диафрагмального дыхания.

*Логопед ставит детей к стене так, чтобы дети касались ее затылком, спиной и пятками.*

Логопед. Сейчас по моей команде вы сделаете глубокий вдох носом так, чтобы воздух попал в животик и животик надулся. А потом выдохните воздух через рот так, чтобы животик сдулся.

*Упражнение проводится не более 3-4 раз, чтобы не спровоцировать возникновения головокружения у детей.*

**Дыхательная гимнастика. Упражнение 3.**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед приглашает детей выйти на ковер.*

Логопед. Ложитесь на ковер на спину, левую руку положите на живот, а правую руку – на грудь. По моей команде вы будете делать вдох и посылать воздух в животик, чтобы он надулся. По команде вместе со мной вы будете выдыхать воздух и считать до пяти, чтобы животик втянулся.

*Упражнение выполняется 3-4 раза.*

**Упражнение «Подуем на чай».**

Развитие физиологического дыхания, формирование направленной воздушной струи.

*Логопед предлагает детям встать возле своих стульчиков, раздает им плоскостные изображения чашек с приклеенными к ним кусочками ваты.*

Логопед. Я предлагаю вам выпить чаю, но он горячий. Давайте подуем на него. По моей команде вы сделаете вдох и подуете на «пар», не раздувая щек, вытянув губы трубочкой. Вот так.

*Упражнение повторяется 2-3 раза.*

**Упражнение «Горячая каша».**

Воспитание физиологического дыхания, выработка направленной воздушной струи.

Логопед раздает детям плоскостные изображения тарелок с кашей и приклеенными к ним кусочками ваты – паром.

Логопед. Посмотрите, какая каша в тарелках. Она горячая, над ней поднимается пар. Давайте вспомним стихотворение о каше.

Это каша для Любаши,

Пар над кашей поднялся.

Где же каша?

Нету. Вся!

Возьмите тарелочку с кашей так, чтобы пар был перед вашими губами. По моей команде вы сделаете вдох и подуете на пар, вытянув губы трубочкой. Не раздувайте щек.

*Логопед следит за тем, чтобы «тарелка» находилась на расстоянии не более 10 см от губ ребенка. Упражнение повторяется 2-3 раза.*

**Упражнение «Снежки».**

Развитие физиологического дыхания, выработка направленной воздушной струи.

*Логопед приглашает детей выйти на коврик и дает каждому из них по комочку ваты, предлагая положить его на ладонь, расположенную на уровне рта на расстоянии не более 10 см.*

Логопед. Сделайте вдох и подуйте на «снежок», не раздувая щек, вытянув губы трубочкой.

*Упражнение выполняется 3-4 раза.*

**Игра «Вьюга».**

Развитие речевого дыхания, силы голоса.

*Логопед предлагает детям встать в шеренгу.*

Логопед. Сейчас я загадаю вам загадку, и вы легко отгадаете ее, если вспомните картину, которую рассматривали вчера.

Кто бросает снег в лицо,

Наметает на крыльцо?

Кто в трубе печной завыл?

Кто ворота отворил?

Дети. Вьюга.

Логопед. Молодцы! Давайте попробуем изобразить вьюгу. Вытяните губы трубочкой и спойте протяжно: у-у-у-у.

Дети. У-у-у-у!

Логопед. А теперь я буду показывать рукой, громче или тише завывает вьюга. Если рука поднимается, то вьюга все громче. Если рука опускается, вьюга все тише.

*Упражнение проводится 2-3 раза.*

**Упражнение «Птички».**

Развитие физиологического дыхания.

*Логопед раздает детям бумажных синичек (на следующем занятии - снегирей).*

Логопед. Посмотрите, какие красивые синички. Сейчас мы научим их летать. Поставьте птичку на ладошку. Держите ладошку напротив губ. Вот так. *(Показывает.)*По моей команде вы сделаете вдох и станете дуть на синичку, вытянув губы трубочкой, не раздувая щек.

*Упражнение выполняется 3-4 раза.*

**Игра «Капитаны».**

Воспитание направленного продолжительного выдоха.

*Логопед приглашает детей к большому столу, на котором стоит таз с синей водой.*

Логопед. А сейчас мы представим, что оказались на берегу синей реки, и отправим в плаванье синие кораблики. *(Раздает детям синие бумажные кораблики.)* Вы будете капитанами. Опустите свои кораблики в воду. Каждый из вас будет дуть на парус своего кораблика, чтобы он поплыл. Дуть будете под мою команду. Сделайте вдох через нос. Подуйте на парус, вытянув губы трубочкой. Не раздувайте щеки.

*Таз с водой должен стоять так, чтобы парус лодки находился на уровне рта ребенка. Упражнение выполняется 3-4 раза, чтобы не спровоцировать головокружение у детей.*

Логопед. Молодцы! Отличные капитаны! Ваши лодочки отправились в плавание. Похлопайте себе.

**Дыхательная гимнастика. Упражнение 4.**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед приглашает детей встать на ковер и предлагает им занять исходное положение для выполнения дыхательного упражнения. Дети встают прямо опустив руки. По команде логопеда они делают вдох на три счета, задерживают дыхание, а потом считают до пяти на выдохе. Логопед следит, чтобы дети, делая вдох, не поднимали плечи.*

**Дыхательное упражнение «Разноцветный снег».**

Развитие дыхания, формирование направленной воздушной струи.

*Логопед приглашает детей выйти на ковер.*

Логопед. На новогоднем празднике у елки всегда весело, звучит музыка, кружатся конфетти, разноцветный «снег». Сейчас я насыплю конфетти вам на ладошки, а вы подуете так, чтобы этот разноцветный снег закружился в воздухе. Помните, дуть нужно, вытянув губы трубочкой, не раздувая щек.

*Упражнение выполняется 2-3 раза.*

**Упражнение «Приятный запах».**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед достает еловую веточку.*

Логопед. Вы знаете, как вкусно пахнет еловая веточка? Она пахнет зеленью, лесом, свежестью. Давайте понюхаем ее. Встаньте около стульчиков, опустите руки. Я буду подносить веточку к носу каждого из вас. По моей команде вы сделаете вдох, понюхаете веточку, а потом выдохнете и на вдохе скажете: «Ах какой приятный запах!»

*Логопед выполняет упражнение с каждым из детей.*

**Игра «Приятный запах».**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед достает тарелочку с мандарином, чистит мандарин и разламывает его на дольки (на следующем занятии – апельсин.)*

Логопед. Вы знаете, как вкусно пахнет мандарин? Давайте понюхаем его. Встаньте около стульчиков, опустите руки. Я буду подносить мандарин к носу каждого из вас. По моей команде вы сделайте вдох, понюхайте мандарин. А потом выдохнете и скажете: «Ах, какой приятный запах!»

*Логопед подходит к каждому ребенку.*

**Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку».**

Развитие физиологического дыхания, выработка направленной воздушной струи.

*Логопед приглашает детей на ковер и раздает им маленькие бумажные снежинки.*

Логопед. Давайте устоим метель, а для этого подуем на снежинки. Положите снежинку на ладошку, поднимите ладошку ко рту, отодвиньте ее и подуйте на снежинку, вытянув губы трубочкой, не раздувая щек.

*Упражнение выполняется 3-4 раза.*

**Дыхательная гимнастика.**

**Упражнение № 5 (для постановки дыхания)**

Развитие речевого дыхания.

Логопед предлагает детям встать прямо, опустить руки, сделать спокойный вдох, «послать воздух в животик», а на выдохе посчитать до пяти и обратно.

*Упражнение проводится 2-3 раза.*

**Дыхательная гимнастика. Упражнение № 6**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед предлагает детям встать прямо, опустить руки. Сделать вдох и на выдохе посчитать от одного до пяти и в обратном порядке, потом добрать воздуха и снова посчитать до пяти, потом добрать воздуха еще раз и досчитать от пяти до одного.*

**Дыхательная гимнастика. Упражнение «Пароходы».**

Выработка направленной воздушной струи.

*Логопед предлагает детям остаться на ковре, встать в круг и раздает им пластиковые бутылочки.*

Логопед. А теперь мы с вами превратимся в капитанов пароходов, но для этого нужно научиться давать гудок. Приложите бутылочку к подбородку. Вот так. Сделайте вдох и дуйте в бутылочку, вытянув губы трубочкой, не раздувая щек, чтобы послышался протяжный гудок.

*Упражнение повторяется 3-4 раза.*

**Дыхательная гимнастика. Упражнение «Разноцветные кораблики».**

Формирование направленной воздушной струи.

*Логопед приглашает детей к надувному бассейну, стоящему на столике, и предлагает детям присесть на корточки вокруг стола.*

Логопед. Опустите кораблики в воду. Сейчас мы проведем соревнование. Посмотрим, чей кораблик дальше уплывет. Вы будете делать вдох и дуть по моей команде на парус своего кораблика. Помните, что нужно вытянуть губы трубочкой и не раздувать щеки.

*Логопед следит за тем, чтобы паруса корабликов были расположены на уровне ртов детей. Упражнение выполняется 3-4 раза. Затем логопед предлагает достать кораблики из воды и положить на стол для просушки.*

**Дыхательная гимнастика. Упражнение 7.**

Развитие речевого дыхания.

*Логопед предлагает детям встать к ней лицом, внимательно посмотреть и послушать, как она будет делать упражнение. Логопед делает вдох, задерживает дыхание, а потом проговаривает на выдохе поговорку «При солнышке тепло, при матушке добро».*

Логопед. Вы видели, что я сделала вдох, потом задержала дыхание, а потом на выдохе проговорила поговорку. Давайте попробуем сделать это вместе.

*Упражнение повторяется 3 раза.*

**Упражнение «Покачаем игрушки».**

Воспитание правильного дыхания.

*Логопед предлагает детям лечь на ковре удобно, чтобы не мешать друг другу.*

Логопед. Давайте немного отдохнем. Закройте глазки. Расслабьтесь. Представьте, что ваше тело стало легким и свободным, как облачко.

*Дети отдыхают. Звучит легкая музыка.*

Логопед. А теперь откройте глазки. Сделаем упражнение «Покачай игрушку».

*Логопед кладет каждому ребенку на живот мягкую маленькую игрушку.*

Логопед. Вдохните, пошлите воздух в животик, надуйте его, чтобы игрушка поднялась. Выдохните, чтобы игрушка опустилась. Будете делать упражнение под мой счет. Раз, два. Раз, два. Раз, два. Молодцы. Положите игрушки на ковер. Медленно, лежа, потянитесь. Медленно сядьте. Потянитесь сидя. Теперь вставайте. Потянитесь стоя. Уроните руки. Потянитесь вверх. Вдох. Уроните руки. Выдох.