***Развитие речевого дыхания***

***у детей младшего и среднего школьного возраста***

***с ограниченными возможностями здоровья***

***через игры и упражнения на уроках.***

Немного теоретических фактов:

* Дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.
* Большое значение для правильного развития произносительной стороны речи имеет хорошо развитое речевое дыхание, которое обеспечивает нормальное звуко- и голосообразование.
* Правильное речевое дыхание создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

У детей с ОВЗ часто наблюдается несформированность речевого дыхания. Это проявляется в следующем:

‒ слабый вдох;

‒ недостаточный объем выдыхаемого воздуха, выдох слабой силы, короткий, прерывистый;

‒ неэкономичное распределение выдыхаемого воздуха.

Характеристика речевого дыхания у детей с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;

- слабая дыхательная мускулатура;

- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто - наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);

- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом; нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);

- неумелое распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять);

- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;

- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Правильное речевое дыхание:

* Выдоху предшествует вдох через нос;
* Плавный выдох;
* Во время выдоха губы трубочкой;
* Выдох через рот;
* Выдыхает, пока не закончится воздух.
* Неправильное речевое дыхание:
* Выдох резкий, толчками;
* Надувание щек;
* Сжимает губы при выдохе;
* Выдох через нос;
* Добирает воздух при помощи коротких частых вдохов

Условия проведения дыхательной гимнастики:

* Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
* Не заниматься в пыльном, не проветренном помещении;
* Не рекомендуется проводить после приема пищи (не раньше, чем через 30 минут – 1 час после еды, лучше натощак);
* Не заниматься при недомогании, ОРВИ, заболеваниях органов дыхания;
* Заниматься необходимо в свободной, не стесняющей движения одежде;
* Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди;
* Ограничивать по времени и чередовать с другими упражнениями, т.к. дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение;
* Выполнять ежедневно.

Основные правила выполнения:

1. Вдох-носом, рот закрыт. Вдох глубокий и сильный, как говорят, «набирает воздуха полную грудь».

2. Совершает выдох плавно, не толчками. Во время выдоха губы не сжимать, а округлить («трубочкой»). Щеки не надувать (можно придерживать щеки руками). Плечи не поднимать. И вообще, не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);

3. Выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух.

4. Следить за точностью направления воздушной струи;

5. После выдоха, перед новым вдохом, сделать остановку на 2 – 3 с.

6. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.

7. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

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

Сформировать правильное дыхание помогает комплекс дыхательных упражнений или дыхательная гимнастика. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б.С.Толкачёва, А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко, используется оздоровительное дыхание по системе йогов и другие.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Цель дыхательных упражнений - увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

**Последовательность работы по развитию речевого дыхания:**

* физиологическое дыхание
* без участия речи;
* на материале гласных звуков;
* на материале согласных звуков;
* на материале слогов;
* на материале слов;
* на материале предложений и фраз.

*Физиологическое дыхание*

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания. Цель: координация ротового и носового дыхания.

1.Вдох и выдох через нос.

(Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный).

2.Вдох через нос, выдох через рот.

(Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами).

3.Вдох через рот, выдох через нос.

4.Вдох и выдох через рот.

5.Комбинированный вдох.

Задержка дыхания, выдох через нос.

Задержка дыхания, выдох через рот (слегка приоткрытый).

! При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

*Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.*

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Например:

1. «Покатай трубочку, мячик и т.д.». Прокатить по гладкой поверхности круглую трубочку (шарик из ваты или фольги, карандаш, катушку от ниток ).

2. « Подуй на бабочку». Дуть на бабочку можно только на одном выдохе, медленно, медленно, по моему сигналу.

3. Мыльные пузыри.Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику. Для застенчивых детей игра помогает раскрепоститься, снимает страх общения, развивает коммуникативные навыки. Так же можно работать в парах: один пускает шары, второй их ловит.

4. «Рисунки на стекле (зеркале)».Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.

5. «Индейцы».Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать то открывая, то закрывая ладонью рот.

! После того как у детей будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся голосовые упражнения; при этом внимание детей обращают на различную высоту, силу, тембр голоса.

*Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.*

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция. Вдох через рот быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко.

Например:

1. Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза): а, о, у, ы, э (голосом).

2.Произношение гласного ряда на одном выдохе шепотом.

3. «Камушки». Дети берут с пола воображаемые камушки и с силой кидают их вперед, произнося громко на опоре звуки: А-О-Э-И-Ы.

4. Прыгать и петь звуки А-Э-И-О.

5. «Клубок для котенка». Дети имитируют наматывание звуковой нитки на клубок с пропеванием гласных звуков.

*Дыхательно-голосовые игры и упражнения   
на материале согласных звуков.*

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков.

Инструкция. Произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем - громко. Педагог должен следить за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха. (Отмечать время счетом).

Например:

1.«Гуси шипят». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке ш-ш-ш, выпрямиться - вдох (5-6 раз).

2.«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звука с-с-с (руки скользят вдоль туловища) (6-8раз).

3. «Клубок для котенка». Предлагаем детям намотать нитки и тянуть некоторые согласные звуки, например: С, З, Ш, Ж, Щ, Л, Р.

Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее.

Игры-соревнования: «Кто дольше?»:

— прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);

— прозвенит комаром (з-з-з-з-з);

«Кто больше?»:

— выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с-с);

— задует свечей на именинном торте(ф-ф-ф-ф).

*Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.*

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция. Произнесение слогов сначала на шепоте, затем громко на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием наращивания слогов, т.е. сначала дается один слог, потом два, три и т.д.

Например:

* «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произнесением слова ух-х-х-х.
* «Паровозик»: Тук-тук-тук, так-так-так, ток-ток-ток, тэк-тэк-тэк. Произносить на опоре, делая двигательные движения руками, выделяя первые слова каждой группы.
* «Ковбои». Представить, что дети – ковбои, и они ловят быка с помощью лассо. Изображаем закидывания лассо вперед и произносим слоги: ХОМ! ХАМ! ХЭМ! ХУМ!

! Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений, постепенно увеличивая до 6-8 раз.

*Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слов.*

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Например:

* «Цифры»: На одном дыхании произнести, четко проговаривая: 661,662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670. Затем прибавляем тысячу к каждому числу: 1661-1670.
* *«Кузовок»*. По предложению педагога ребенок, сде­лав глубокий вдох, говорит: «Я знаю пять названий овощей...» - и продолжает после паузы и второго вдоха: «Капуста, каба­чок...».
* *«Венок»*. Детям дают задание называть цвета, числа, дни недели с условием, что каждый следующий ребенок повторяет то, что ска­зал предыдущий, и продолжает ряд.

*Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале предложений и фраз.*

Долгоговорки:

* «33 Егорки»: Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки: (далее на одном дыхании считаем) раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка и т.д. «Лютики»;
* «Малина» Готовьте корзинки! Поспела малинка. Раз – малинка, два – малинка (до 22–25 малинок);
* «Улитки». Взгромоздились на калитку любопытные улитки. Раз – улитка, два – улитка, три – улитка и т.д.

«Шли семеро стариков»:

Шли семеро стариков.

Говорили старики про горох.

Первый говорит: Горох хорош!

Второй говорит: Горох хорош!

... Седьмой говорит: Горох хорош!

«Пусть ворона мокнет».

Шел я как-то через мост,

Глядь – ворона мокнет.

Взял ворону я за хвост,

Положил её на мост –

Пусть ворона сохнет!

Шел опять я через мост,

Глядь – ворона сохнет.

Взял ворону я за хвост,

Положил её под мост –

Пусть ворона мокнет!

(И т.д., пока хватает дыхания)

* «У стоматолога»

Произнесите данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот:

Два часа не есть? Ужасно!

Я не завтракал напрасно.

Есть хочу как никогда!..

Два часа ждать? Ерунда!

Есть характер, воля есть,

Раз нельзя — не стану есть!

* «Тарабарщина»

Представьте, что вы на вершине горы. Горит костер. Вы и еще десяток-другой ваших собратьев-шаманов танцуете около костра и поете какую-то песню на тарабарском языке.

Тарабарский — это несуществующий язык, когда с ваших губ слетают случайные комбинации звуков, типа «абала така дара батаготолали муста дереко пироло винахатогоста чито…»

Это упражнение позволяет снять многие голосовые зажимы, когда мы вроде бы и хотим что-то сказать, а какой-то внутренний контролер еще и еще раз перепроверяет, а все ли правильно. И в результате звук получается слегка давленный. Это упражнение делает звучание голоса более эмоциональным. Трудно петь на тарабарском без эмоций!

Польза дыхательных упражнений:

* Они укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей.
* Способствуют выравниванию осанки.
* Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания.
* Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы.
* Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы. Прекращаются головные боли.
* Стимулируется деятельность желудка и кишечника.
* Исчезает напряжение в горле, голосовых связках.
* При правильном дыхании повышается иммунитет.
* С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества.
* Мы учимся прислушиваться к своему дыханию и всему организму.

Консультацию подготовила учитель-логопед

Константинова Елена Николаевна