МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

ВОСПИТАТЕЛЕЙ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ ГРУПП

**МАСТЕР-КЛАСС**

«Дыхательные упражнения и игры»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила и провела: Лещёва Т.Д.  учитель-логопед высшей квалификационной категории  МАДОУ «Образовательный центр «Успех» |

г. Москва, г. Троицк

19 декабря 2017 год

Уважаемые коллеги!

Сегодня мы поговорим о дыхании. Дыхание бывает физиологическое и речевое. Физиологическое дыхание имеет место, когда человек дышит и молчит: в этом случае вдох и выдох осуществляются через нос. Продолжительность выдоха и вдоха примерно одинакова, процесс идет ритмично.

Речевое дыхание характеризуется более активным, быстрым вдохом, и более длительным выдохом. Причем в процесс включаются голос и артикуляция. Чем длиннее фраза, тем дольше выдох. У детей без отклонений в развитии речевое дыхание формируется спонтанно (само собой) по мере развития речи.

Мы дышим по-разному. Различают три основных типа дыхания: ключичный, реберный (грудной) и диафрагмальный (диафрагмально-реберный). Ключичный и грудной типы дыхания являются более поверхностными. А вот диафрагмальное дыхание более глубокое и необходимо нам для речи и для пения.

Мы должны знать, где находится диафрагмальная мышца (диафрагма), которую и нужно активизировать для речевого дыхания.

Если у ребенка имеются речевые нарушения, а также если ребенок соматически ослаблен, то и речевое дыхание у него развивается патологически, то есть болезненно. Дыхание у такого ребенка поверхностное, ключичного типа, и при любой эмоциональной или физической нагрузке ритм дыхания сбивается. Когда ребенок говорит, у него наблюдаются задержки дыхания, судорожно сокращаются мышцы диафрагмы, он делает дополнительные вдохи. Плавности речи нет. Иногда, чтобы закончить фразу, ребенок вынужден говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Мы не будем говорить о детях с тяжелыми речевыми нарушениями, с детским церебральным параличом, когда применяются логотерапевтические приемы вызывания глубокого вдоха. Но и наших детей необходимо **обучать** речевому дыханию с помощью специальных упражнений, а потом **тренировать** их речевое дыхание в специальных играх и отрабатывать в комплексах дыхательной гимнастики.

Прежде всего ребенку нужно показать, где находится диафрагма и как правильно дышать. Ребенок одну руку кладет на свою диафрагму, другую на диафрагму логопеда. Логопед осуществляет вдох и выдох, включает в работу мышцы диафрагмы, ребенок ощущает движение рукой, пытается дышать также.

Ребенок должен «видеть» и «слышать» свой вдох и выдох (то есть ощутить работу диафрагмы и передней стенки живота). Логопед надавливает на плечи сидящему ребенку и предлагает ему подняться; ребенок, пытаясь сделать это, сильно упирается ногами в пол, выпрямляет спину, останавливает дыхание. Далее логопед снижает давление на плечи и дает ребенку возможность подняться. При этом ребенок непроизвольно делает глубокий вдох. Упражнение повторяют не менее пяти раз, до получения контролируемого вдоха. По мере выполнения упражнения ребенок начинает дышать глубже.

Или другое упражнение: логопед легко надавливает сидящему ребенку на спину и предлагает ему опрокинуться навзничь на руки логопеда. Как и в предыдущем упражнении ребенок вынужден сильно напрячь мышцы живота, конечностей, межреберные мышцы и задержать вдох. После этого логопед разрешает ему расслабиться. В это время ребенок непроизвольно делает глубокий вдох, который после ряда попыток он повторяет уже сознательно. В определенный момент ребенку предлагают повторить вслед за логопедом озвученный выдох, который напоминает стон.

А вот еще несколько упражнений: ребенок сидит и перед его ноздрями веером создается поток воздуха. Под его влиянием усиливается глубина вдоха за счет включения в работу мышц диафрагмы.

Упражнение «Покачай игрушку»: дети кладут игрушку на живот и следят глазами на опускание и поднимание игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Упражнение логопед сопровождает рифмовкой: «Качаю рыбку на волне, то вверх (вдох), то вниз (выдох) плывет ко мне». Подобные упражнения выполняются лежа.

Следующие упражнения выполняются стоя, например, упражнение «Надувная игрушка»: ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и встает перед зеркалом. Если ребенок дышит правильно, ладонь движется. Упражнение можно сопровождать рифмовкой: «Встали бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох)».

Следующей задачей в отработке речевого дыхания является задача научить детей различать ротовое и носовое дыхание, тренировать ритм речевого дыхания. Для этого рекомендую следующие упражнения, которые мы выполним вместе с вами:

* вдох и выдох через нос;
* вдох через рот, выдох через нос;
* вдох через нос, выдох через рот;
* вдох и выдох через рот.
* широко открыть рот и спокойно подышать носом.
* закрыть одну ноздрю пальцем – вдох; плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

А следующее упражнение рекомендую для тренировки толчкообразного выдоха (вдоха): упражнение «Собачка дышит»: рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто.

Игра «Узнай, что это?»: на столе перед сидящим ребенком раскладываются предметы с характерными запахами (духи, петрушка, лук, чеснок, мандарин, лаванда). Ребенка знакомят с запахами, а потом завязывают ему глаза. Ребенок должен угадать по запаху, что это за предмет. При этом он принюхивается, делает короткие, активные вдохи через нос.

Ребенок попадает к логопеду, прежде всего, чтобы тот осуществил коррекцию звуков речи. Для разных речевых звуков нужна воздушная струя разной силы. Например, для звука [Р] необходим энергичный выдох, а для звука [Ш] нужна плавная воздушная струя. Мы должны научить ребенка управлять воздушной струей. Ребенок должен научиться дуть сильно и быстро, слабо и длительно, толчками, с высунутым языком и языком, поднятым на верхнюю губу. Очень хорошо, когда ребенок поступает на логопункт, уже умея контролировать воздушную струю. Для этого используются дыхательные упражнения с разнообразными пособиями:

***«Надуй парус», «Сдуй снежок».***

Упражнение ***«Горох»***: на дно неглубокой тарелки приклеить картинку, насыпать горох в тарелку. Задача ребенка – раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне,

На горох подую я

И скажу, что там, друзья!

Упражнение ***«Задуй свечи»***: свечи, крышки от фломастеров, расставить на столе и «зажечь». Кто больше потушит свечей, тот и выиграет.

***«Паровозик свистит», «Птичка поет»***.

***«Фокус».***

Упражнение ***«Шторм в стакане»***: для выполнения этого упражнения приглашаются два ребенка, которые берут в руки два стакана, наполненных водой. Опускаем в стаканы соломинки для коктейлей, пусть малыши дуют в соломинку, не раздувая щеки так, чтобы вода в стакане «кипела».

Игра ***«Фасолевые гонки»*** или ***«Крутые перцы».***

Игра ***«Колобок»***. В невысокой коробке делаем макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарику) прокатиться по дорожке и избежать встречи с лесными жителями: «Колобок – колобок, ты румяненький бочок, по дорожке ты катись, лесных зверей берегись».

Игра ***«Загнать мяч в ворота»***.

Упражнения на задержку дыхания: ***«Ныряльщики», «Шарик»*** (на счет один – два – три – четыре – сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание – вы шарики – затем под счет до пяти выдохнуть).

***«Самолетики».*** Самолетики из бумаги выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолет.

***«Ледоход», «Лодочки», «Утята»***. Для этих игр нужна емкость с водой.

***«Язычки».***

***«Мельницы», «Вертушки».***

***«Пурга».***

***«Мыльные пузыри».***

***«Надувание воздушных шаров».***

Следующий этап в системе работы над речевым дыханием – это сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов. Примером является следующее упражнение: «Ракета»: сделать глубокий вдох через нос, медленно поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, ладони сомкнуть. Задержать дыхание, потянуться. Медленно выдохнуть с открытым, свободным звуком: «А-А-А→», опуская при этом руки через стороны вниз, одновременно пускаясь на полную ступню.

Аналогичными являются упражнения: «Певец», «Насос», «Гудок», «Вьюга», «Дровосек» - когда на выдохе произносятся звуки, соответствующие названию упражнения: [О] – певец, [С] – насос, [У] – вьюга, [Ы] – гудок.

∇ В своей работе логопеды используют звуковые волны Ястребовой (показ волн). К этому этапу дети уже получили представление о гласных звуках, их характерных особенностях. В процессе упражнения со звуковыми волнами закрепляется правильная артикуляция заданного звука, синхронизация произнесения звука с движением руки и глаз, формируются зрительно-пространственные ориентации, способность к переключению, и, конечно, развивается речевое дыхание. Детям предлагается найти глазами верхнюю точку на звуковой волне, в воздухе поставить на нее указательный палец правой руки и начать произносить, не прерываясь, звук [А] на одном дыхании, сопровождая его движением указательного пальца правой руки в заданном (умеренном) темпе до нижней точки. Затем также поставить в воздухе указательный палец левой руки на нижнюю точку и произносить, не прерываясь, на одном дыхании звук [У], сопровождая его движением указательного пальца левой руки в заданном темпе до верхней точки.

Теперь нам следует обучить детей в процессе выдоха произносить сначала слоги. Для этого применяется прием их наращивания: ПА, ПАПА, ПАПАПА, ПАПАПАПА. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Затем навыки произношения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения:

* понедельник
* понедельник, вторник
* понедельник, вторник, среда
* понедельник, вторник, среда, четверг

Гуляю на балконе я, Носит тихая овечка

Там, где цветет бегония. Шубу теплую в колечках.

Или с помощью наращивания слов в предложении: «Падает снег. Тихо падает снег. Тихо падает белый снег».

Работу по дыханию следует проводить, соблюдая определенные правила:

1) заниматься только в проветренном помещении, до еды;

2) не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений, при недомогании лучше отложить занятие;

3) не делать слишком большой вдох;

4) следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею;

5) ребенок должен ощущать движение диафрагмы, межреберные мышцы, мышцы нижней части живота;

6) движения необходимо производить плавно, под счет, медленно;

7) сочетать дыхательные упражнения с работой артикуляционного и голосового аппарата;

8) стремиться к тому, чтобы обучение ребенка дыхательным упражнениям имело наглядно-действенный характер.

Речевое дыхание – это база для правильного развития речи; оно обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют профилактике болезни дыхательных путей, снятию общего и речевого напряжения, улучшают местное и мозговое кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Благодарим за внимание!