**Игры для развития дыхания у детей с речевыми нарушениями, ориентированные на летний период**

*Лунева М.В. учитель-логопед*

*МБДОУ №92 «Детский сад комбинированного вида»*

*Г. Кемерово*

1. Что такое речевое и физиологическое дыхание?

2. Как поставить диафрагмальное дыхание?

3. Работа над речевым дыханием.

4. Игры и тренажеры для развития дыхания летом.

 **1. Что такое речевое и физиологическое дыхание?**

При нормальном развитии у ребенка параллельно с физиологическим, формируется и речевое дыхание. Физиологическое дыхание непроизвольное, мы рождаемся и уже умеем дышать. Это регулируется дыхательным центром в ЦНС. Вдох и выдох одинаковые по продолжительности, и осуществляются через нос. Речевое же дыхание – процесс управляемый, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох идет через рот, при этом вдох значительно короче выдоха. Таким образом, для речи обычного дыхания не хватает.

 Правильное речевое дыхание даст нам:

- нормальное голосообразование;

- четкое звукообразование (например, для звуков [р], [ш], [с];

- создает условия для поддержания нормальной громкости, плавности, интонационной выразительности, четкого соблюдения пауз.

 По статистике примерно у 5% детей встречается правильный тип дыхания у остальных необходимо исправлять. Бывает, что физиологическое дыхание сформировалось неправильно: верхнее ключичное или дыхание средней частью грудной клетки. Когда мы дышим грудью, воздух наполняет только верхние отделы легких, кислорода меньше. В результате ослабляется здоровье, мозг начинает работать хуже.

При диагностике детей с ОВЗ можно наблюдать:

- слабый выдох;

- недостаточный объем выдыхаемого воздуха (ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и потом договаривает фразу или слово шепотом, или не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы, добирает воздух, могут быть запинки);

- неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя приводит к искажению звуков (дует в щеки, дует в небо и т.д.), а также способствует частым ОРВИ.

 Работая с современными детьми логопеды сталкиваются с проблемой: дети не понимают как дуть, не умеют дуть. Тогда наша задача просто показать, что можно своим дыханием заставить, например, перышко сдвинуться с места. Или задуть свечу. Мы формируем неречевое дыхание.

 2**. Как поставить диафрагмальное дыхание?**

 Диафрагмальное дыхание – самое естественное и правильное дыхание для человека. Все мы рождаемся и начинаем дышать правильно, но потом, по мере взросления, обретаем различные комплексы, страхи, мышечные зажимы. В итоге диафрагма тоже зажимается и человек начинает дышать грудью. Когда мы

 Необходимо одну руку положить на грудную клетку, а другую – на живот, и обратить внимание, как дышит ребенок. Если грудь поднимается, а живот остается неподвижным, то дыхание грудное. Дыхание, в котором участвует живот, называется диафрагмальным.

 Параметры правильного ротового выдох:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полный живот воздуха»;

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки (во время тренировки);

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выпускает воздух через нос, то можно зажать нос, чтобы он понял как должен выходить воздух);

- выдыхать следует пока не закончится воздух;

- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

 **3. Работа над речевым дыханием.**

 Правильное речевое дыхание должно быть глубоким, вдох быстрый, выдох спокойный, экономный, длительный. Вдох и выдох должны преимущественно осуществляться через рот. Наиболее соответствующим для этого является брюшное (диафрагмальное) дыхание, которое происходит за счет сокращения диафрагмы и брюшных мышц.

 При работе над выработкой правильного речевого дыхания необходимо соблюдать правила:

- во время дыхания плечи должны быть неподвижны;

- грудь не должна сильно подниматься, а при выдохе опускаться;

- во время вдоха не втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;

- вдох должен быть мягким и коротким, выдох длительным, спокойным, плавным;

- сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание;

- говорить только на выдохе.

 Последовательность работы над формированием речевого дыхания. **Первый этап.** Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

 **Второй этап.** Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному выдоху.

 **Третий этап.** Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков). Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счет «раз» и произнести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков. Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний гласных звуков. Произнесение согласных звуков по мере появления звуков.

 **Четвертый этап.** Произнесение слогов и звукоподражаний. Упражнения «Эхо», «Ау!», «УХ! УХ! УХ!».

 **Пятый этап.** Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов

 **4. Игры и тренажеры для развития дыхания летом.**

Летом тоже можно работать над правильным дыханием. Это могут делать как педагоги, так и родители.

 Самый главный логопедический тренажер лета это ОДУВАНЧИКИ, с которых можно сдувать «прическу»;

Так же, можно найти ПЕРЬЯ птиц или купить в магазине цветные перья;

 Очень интересно задуть настоящую СВЕЧУ (под контролем);

 Рвать САЛФЕТКУ с ребенком и сдувать её со стола или ладошки;

 МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ;

 ВОЗДУШНЫЙ ДУШ (нарезанные ленточки приделать на круг или палку);

 Разнообразные игрушки ВЕРТУШКИ;

 Можно сдувать НАСЕКОМЫХ с ладошки (сопровождая стихотворным текстом);

 Дуть на ЛИСТОЧКИ, ЛЕПЕСТОЧКИ;

 ИГРЫ С ВОДОЙ в тазу или бочке (дуть на кораблик/ листик ртом или через трубочку);

 ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ и т.д.

Рекомендации к занятиям:

Игры на дыхание проводятся не натощак, но не ранее, чем через час после приема пищи.

Время всех игр 3-5 минут.

Включаем игры на дыхание на прогулках как элемент игры.

Следим, чтобы не кружилась голова.

Меняем игры, если ребенок уже привык. Должно быть интересно и весело, разнообразно.

Занятия должны быть регулярными.

Регулярность и взаимодействие между специалистами и родителями – залог эффективной работы и результата.