**Памятка для родителей и педагогов**

"Комплексы дыхательной гимнастики

для детей с речевыми нарушениями"



***"Если Вы не видите немедленного результата -***

***хорошего или плохого, -***

***будьте терпеливы и наблюдайте".***

***Дипак Чопра***

Уважаемые родители и педагоги!

В последние годы резко возросло число детей с проблемами речевого развития, которые характеризуются нарушением или отставанием от нормы основных компонентов речевой системы: лексического, грамматического, фонетического строя речи. Эта проблема всегда является одной из самых актуальных в коррекционной работе с детьми с речевым недоразвитием.

Своевременное овладение правильной, чистой речью способствует формированию у ребёнка уверенности в себе, развитию его мышления, коммуникативных качеств. Жизнь не даёт времени на раскачку. Ребёнок живёт сегодня, рядом с нами - взрослыми. Важно, как можно раньше, помочь каждому, кто имеет особенности в развитии, в преодолении речевых нарушений.

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания.

Дыхание - это физиологический процесс, включающий в себя две фазы: вдох и выдох. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем - длинный звуковой выдох.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования.

Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-рёберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха.

Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Развитие речевого дыхания необходимо для того, чтобы можно было произнести развёрнутую фразу с правильной интонацией, для постановки отсутствующих звуков у детей с речевым недоразвитием.

Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межрёберных мышц.

**Основная цель занятий -** формирование правильного речевого дыхания.

**Рекомендации для развития правильного речевого дыхания:**

* все упражнения необходимо выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;
* находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развёрнуты, шея свободная);
* вдыхаем через нос, выдох осуществляем ртом;
* губы при выдохе немного открыты ("трубочкой");
* выдох должен быть продолжительным и плавным, предметы для поддувания должны находиться на уровне рта ребёнка;
* не надувать щёки при выдохе;
* проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
* перед проведением дыхательной гимнастики помещение должно быть проветренным;
* упражнения на развитие речевого дыхания повторять не более 3-5 раз, до еды, 3 раза в день по 4-7 минут;
* не переутомлять ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп упражнений, при недомогании лучше отложить занятие;
* занятия по развитию речевого дыхания должны проходить на высоком эмоциональном фоне, приносить радость детям с ограниченными возможностями здоровья.

**Упражнения дыхательной гимнастики:**

**"Овощи, фрукты"** *(развитие глубокого вдоха)*

Взрослый и ребёнок рассматривают и называют овощи и фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребёнок нюхает и запоминает запах овощей и фруктов. Взрослый предлагает ребёнку с завязанными глазами понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ или фрукт.

**"Приятный запах"** *(развитие речевого дыхания)*

Ребёнок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей и т.д. Нюхает и на выдохе произносит: "Хорошо! Вкусно! Приятный запах!"

**"Воздушный шарик"** *(развитие физиологического дыхания)*

Ребёнок ложится на спину, на ковёр, левую руку кладёт на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребёнок вдыхает, выпячивая живот ("шарик надувается"), и выдыхает, втягивая живот ("шарик сдувается").

**"Ветер"** *(развитие полного дыхания)*

Ребёнок сидит, стоит или лежит, туловище расслаблено. Делаем полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. Затем делаем полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задерживаем дыхание на 3-4 секунды. А потом с силой выпускаем воздух несколькими отрывистыми выдохами сквозь сжатые губы. Это упражнение не только очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и даже снимает усталость.

**"Радуга обнимашка"** *(развитие полного дыхания)*

Ребёнок стоит или шагает. Делаем полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задерживаем дыхание на 3-4 секунды. Затем растягиваем губы в улыбке, произносим звук "с...", выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки направляем вперёд, затем скрещиваем перед грудью, обнимая плечи.

**"Буря в стакане"** *(развитие полного дыхания)*

Предлагаем ребёнку сделать полный вдох носом и выдохнуть через трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

**"Трубач"** *(развитие полного дыхания)*

Ребёнок сидит на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленно выдыхаем с громким произношением звука "п-ф-ф-ф".

**" Кипящая каша "** *(развитие полного дыхания)*

Ребёнок сидит на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот, набираем воздух в грудь (вдох), а затем втягиваем живот и выдыхаем (выдох). При выдохе громко произносим звук "ш-ш-ш".

**"Футболисты"** *(развитие речевого дыхания)*

Дети сидят напротив друг друга. Ворота можно сделать из карандашей, мячик из ватного шарика. Поочерёдно дуют на ватный шарик, стараясь забить гол в ворота товарища. Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы "трубочкой".

**"Пёрышко, снежинка, листочек"** *(развитие речевого дыхания)*

Предложите ребёнку лёгким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта) пёрышко, снежинку, листочек.

**"Кораблик"**

Из бумаги изготавливается кораблик. Предложите ребёнку подуть на кораблик, плавающий в тазу с водой, то плавно, то быстрее, и проследить за движением кораблика.

**"Блинчик"**

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать "блинчик"), подуть, произнося длительно звук "ф-ф-ф". Щёки не надувать.

**"Фокус"**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок. Стараемся сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти по середине языка, тогда ватка полетит вверх.

**"Пароход гудит"**

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.

**Упражнения для дыхания**  обучают ребёнка правильному дыханию при пении, но ещё и полезны для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов.

Правильное дыхание - это: полноценное насыщение организма кислородом, улучшение функции сердечнососудистой системы и укрепление всего аппарата кровообращения, укрепление нервно-психического состояния, повышение общей сопротивляемости организма.

Дыхательная гимнастика прививает навыки певческого и речевого дыхания. Эти упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, шею, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Дыхательная гимнастика имеет широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем. Она снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, помогает при лечении заикания, различных неврозов, что особенно важно при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Играйте, занимайтесь, фантазируйте вместе со своими детьми каждый день. И тогда речь Вашего ребёнка будет чёткой и выразительной. А значит, Вы поможете ему избежать многих трудностей в дальнейшем обучении. И Вы, и Ваш ребёнок получите от таких занятий не только удовольствие, но и много пользы.

**Творческих Вам успехов!**

Составитель: учитель -логопед

Воробьёва В.В.