**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 150»**

# Консультация для родителей.

# *"Развитие речевого дыхания у детей "*

Разработала: Лебедева Н.Е.

**г. Ярославль 2019г**

Физиологическое дыхание детей с ОВЗ (ОНР) 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. 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.

В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных. При неумелом распределении дыхания по словам, ребенок делает вдох в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Для формирования правильного речевого дыхания детей существует большое количество дыхательных упражнений, игровых заданий.

Для чего это нужно? Прежде всего правильное (физиологическое) дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь, а также поможет правильно произносить те или иные звуки.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

Запомните параметры правильного ротового выдоха:  
  
- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";  
- выдох происходит плавно, а не толчками;  
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;  
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);  
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;  
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Воспитатели, логопед и другие специалисты нашего ДОУ проводят большую работу по развитию речевого дыхания детей.

Предлагаю вашему вниманию **картотеку игр и пособий**, сделанных своими руками, для развития речевого дыхания.

При проведении таких игр необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Задачи, решаемые при проведении игр и упражнений :

-формирование целенаправленной воздушной струи.

-развитие силы воздушной струи.

-развитие дыхания, посредствам выработки воздушной струи и овладение артикуляцией определённых звуков.

-активизация губных мышц.

1. Упражнение **«Бабочка летит».**

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Оборудование: бабочки с прикрепленной к ним ниткой.

Инструкция к проведению: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на бабочку так, чтобы она летела как будто с цветка плавно, а не резко или рывками».

2. Упражнение **«Кто загонит мяч в ворота»**

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто загонит мяч в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик.

Вниманию! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

3. **«Самый быстрый карандаш».**

Цель: развитие длинного и плавного выдоха.

Оборудование: цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: перед ребенком, сидящим за столом на расстоянии 20 см, кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

4. **Упражнение «Сила ветра»**

Оборудование: детские пластмассовые свистульки

Инструкция к проведению: выдох производится через рот, выдох должен быть сильным и попадать точно в раструб свистульки, а для этого необходимо его крепко зажать губами, воздух не должен выходить через нос.

5. **«Фокус»**

Цель: развитие сильного целенаправленного выдоха.

Оборудование: маленький кусочек ваты.

Ход игры: Давай представим, что мы с тобой фокусники. Прежде чем показывать фокус своим родным нам с тобой надо потренироваться.

Открываем ротик. Делаем "чашечку" (боковые края языка прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок). Кладем маленький кусочек ваты на нос. Делаем вдох через нос. Сильно дуем на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх.

6. Игры на развитие речевого дыхания без оборудования. Заниматься можно 1 раз в неделю, по одной игре.

**«Цветочек»** -вдохнуть и задержать дыхание – «понюхать цветочек».

**«Пёрышко»** - сдуть пёрышко с ладони.

**«Листья летят»** - вдохнуть через нос, сдуть листок с ладошки.

**«Погрей руки»** -вдыхать через нос и дуть на «озябшие руки».

**«Снежок тает»** - подуть на снег, выдыхая ртом, чтобы снег растаял.

**«Согрей игрушку**» - вдохнуть через нос и дуть на «замёршую» игрушку.

7**. «Чайник закипел»**

У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1 – 1,5 см. По сигналу «у Саши чайник закипел». Один из детей дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.

8. Упражнение **«Снег кружится, летает, летает»**

Цель: развитие сильного плавного выдоха

Оборудование: картинка с зимним пейзажем, бумажные снежинки, свисающие вниз на лентах.

Инструкция к проведению: «Наступила зима, и с неба посыпался снег. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на снежинки»

9. Упражнение **«Кружатся осенние листочки»**

Игровая ситуация «Подул осенний ветерок». Воспитатель побуждает детей поиграть с листочками вместе с ветерком.

Падают, падают листья -

В нашем саду листопад... Жёлтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

М. Ивенсен

Можно дуть по очереди, при этом поинтересоваться у ребёнка, с каким листочком ветерок играет. Ребёнок может назвать цвет листочка, определить его местонахождение на веточке (вверху, внизу, посередине).

10. **«Кто дальше загонит мяч».**

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не дс, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

11**. «Подуть через соломинку», «Шторм в стакане».**

Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.

Оборудование: соломинки, стаканы с водой

Инструкция: Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

12**. «Пилим дрова».**

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитиро-вать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе

13**. «Паровоз».**

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

14. **«Надуй шар».**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

15**. «Спускай воздух».**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

16**. «Веточка»**

Инструкция: «Станьте прямо (или сядьте) прямо, опустите руки вдоль тела. Медленно поднимайте руки вверх, делая при этом глубокий вдох через нос. Потянитесь вверх к солнцу – задержите дыхание. Сделайте медленный выдох, наклоняясь вправо и держа прямые руки над головой. Снова задержите дыхание.

Медленный вдох через нос и выпрямились. Снова задержите дыхание. Наклоняясь влево, медленно выдохните через рот. Снова задержите дыхание».

17**. «Ворона».**

Из положения стоя с поднятыми руками (вдох) ребенок медленно приседает, опуская руки вниз (выдох). На выдохе произносится «к-а-а-а-р». Вдох делается непроизвольно при возвращении в исходное положение.

18**. «Намотай клубочек».**

Дети вращают одна вокруг другой руки перед грудью и в это время длительно пропевают гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее.

19. **«Певец».**

Инструкция: «Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх.

Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А-А, медленно при этом опуская руки. Снова задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох, поднимая руки до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Во время выдоха поете О-О-О-О, обнимая себя за плечи и опуская голову на грудь. Задержите дыхание на выдохе. Сделайте глубокий вдох. Руки при этом поднимите до уровня груди и снова задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У-У, опуская при этом руки вниз, а голову на грудь.

20. **«Большой – маленький».**

Стоя прямо, на вдохе малыш поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе он должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «у – х», спрятать голову за коленями –показать, какой он маленький

**Тренажеры для развития речевого дыхания своими руками.**













