

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 172»**

**Комплексный подход к использованию дыхательных упражнений в работе
специалистов ДОО с детьми с тяжелыми нарушениями речи**

*Старший воспитатель Дубина А.В.
Педагог-психолог Захарова О.И.*

г. Краснодар, 2024 г.

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Введение (пояснительная записка)	3
2	Основная часть	5
3	Заключение	14
4	Список использованной литературы.	15
5	Приложения (дополнительный материал).	16

Введение (пояснительная записка)

В коррекционно развивающем процессе с детьми с нарушением речи работа по развитию правильного дыхания имеет ключевой характер, поскольку является составной частью звукопроизношения. У детей с ТНР отмечается недостаточная глубина вдоха, нерациональное расходование воздуха в процессе речи, ограниченность речевого выдоха, вследствие чего наблюдаются паузы в речевом потоке, не обусловленные смыслом высказывания. То есть для детей характерны нарушения речевого дыхания, вызванные несформированностью физиологического типа дыхания.

Развитие дыхательной функции является одной из здоровьесберегающих технологий, а также одним из важных этапов в коррекционном воздействии на детей с нарушением речи независимо от вида речевого дефекта. Для достижения эффективной положительной динамики в работе с детьми с ТНР, необходима слаженная, комплексная работа всех специалистов ДОО в данном направлении.

Упражнения, предлагаемые в данной методической разработке могут применяться в работе специалистов ДОО с детьми групп компенсирующей направленности – воспитателем, педагогом-психологом, учителем-логопедом, инструктором по ФК, во время групповых, индивидуальных занятий и в течение дня при организации различных видов деятельности, данный материал также применим в группах общеразвивающей направленности.

Цель – внедрение в практику комплексного подхода в развитии дыхательной функции обеспечивающего укрепление психофизиологического развития детей дошкольного возраста в рамках коррекционно-развивающего процесса в ДОО.

Задачи:

- Повысить эффективность взаимодействия специалистов в коррекционно-развивающем процессе с детьми с ТНР;
- Совершенствовать работу специалистов ДОО в области развития и коррекции речевого и физиологического дыхания детей дошкольного возраста;
- Систематизировать дыхательные упражнения в форме картотеки по использованию специалистами ДОО по своему направлению работы

- Использовать комплексный подход по развитию физиологического и речевого дыхания детей в работе специалистов ДОО

Реализация данной методической разработки предусматривает организованную коррекционно – развивающую деятельность, самостоятельную детскую деятельность, дидактические игры, артикуляционные игры, йога-упражнения, дыхательную гимнастику, физкультурные занятия, интегрированные занятия. Предлагаемые формы работы являются актуальными, так как помогают развитию речи и оказывают положительное влияние на общее физическое, психологическое здоровье детей, способствуют развитию психических процессов с тяжелыми нарушениями речи.

Методическая разработка предназначен для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Основная часть

Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных организациях — это методы и подходы к обучению и воспитанию детей, способствующие поддержанию и укреплению их физического и психического здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО:

- Физкультурно-оздоровительные. Направлены на стимулирование физической активности у детей и укрепление их здоровья. К таким технологиям относятся занятия по физической культуре, организацию спортивных соревнований и игр разнообразной подвижности.
- Социально-психологические. Направлены на поддержание психологического здоровья детей и создание благоприятной социальной среды для развития детей. К таким технологиям относятся проведение занятий на формирование эмоционально-волевой сферы, профилактика дезадаптивного поведения, организацию социальных мероприятий и праздников, формирование у детей навыков общения.
- Образовательные. Направлены на формирование у детей навыков ведения здорового образа жизни, а также развития у детей интеллектуального потенциала. К таким технологиям относятся, проведение образовательных занятий, игровых ситуаций, на темы здорового образа жизни и правил гигиены, а также использование современных образовательных технологий, например, интерактивных игр и приложений.

Коррекционно-развивающие технологии в ДОО — это система психологических или психотерапевтических средств, направленных на устранение, сглаживание недостатков или их психолого-педагогических причин. Результатом их применения являются изменения в психике ребёнка, которые позитивно влияют на его состояние, деятельность, общение и поведение в целом.

Цель коррекционно-развивающих технологий — создание условий для раскрытия потенциальных возможностей ребёнка, коррекция отклонений психического развития.

Дыхательные техники являются одним из видов коррекционно-развивающих технологий в ДОО направлены на развитие у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, освоения новых техник дыхания, укрепление речевого аппарата, а также профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

Работа педагогов работающих ориентирована на ребенка, с учетом особенностей его индивидуального развития. Педагог помогает ребенку максимально реализовать возможности его организма, корректировать выявленные нарушения.

Телесно-ориентированные техники, как еще один вид коррекционно-развивающих технологий рассматривают физиологические функции как неотделимую часть целостной личности наравне с психическими и энергетическими феноменами и осуществляют психокоррекцию имеющихся психических, физиологических или энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, статическое напряжение тела и др.).

Основополагающие принципы здоровьесберегающих и коррекционно-развивающих технологий.

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов воспитательно-образовательного процесса.

Доброжелательность, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. Творческий характер образовательного процесса. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, и совместной организованной деятельности активных методов и форм взаимодействия.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает

естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение воспитательно-образовательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Переход от совместных действий к самостоятельным, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.

7. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада.

8. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации во избежание переутомления детей.

Содержание деятельности.

На начало года при проведении диагностического наблюдения в группах детей с ТНР нами было выявлено, что у значительной части детей, помимо речевых нарушений, наблюдается двигательное беспокойство, повышена тревожность и эмоциональная возбудимость. Так 53% детей имеют двигательное беспокойство, тревожность наблюдается у 21% и у 26% детей эмоциональная возбудимость.



По итогам диагностики и педагогического наблюдения было определено, что работа по правильной постановке дыхания у детей с ТНР, оказывает благоприятное влияние на коррекционно-образовательный процесс. Благодаря совместной работе старшего воспитателя, педагога-психолога и учителя-логопеда и инструктора по ФК удалось выстроить систему работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи применяя здоровьесберегающие и коррекционно-развивающие средства в воспитательно-образовательном процессе. Слаженность действий и активное сотрудничество между специалистами ДОО – это ключевой момент работы в данном направлении.

На начальном этапе работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи, ключевой задачей является формирование осознанного восприятия собственного дыхания. Многие дошкольники с речевыми трудностями дышат поверхностно, не контролируя процесс вдоха и выдоха, что существенно затрудняет развитие правильной речевой функции. Поэтому первые занятия должны быть направлены на то, чтобы помочь ребенку почувствовать свое дыхание, научиться управлять им в игровой, ненавязчивой форме.

Основная роль в работе с детьми с речевыми нарушениями в ДОО отводится учителю-логопеду, однако комплексный подход в работе всех специалистов, участвующих в коррекционно-развивающем процессе с детьми повышает эффективность и показатели проведенной деятельности.

Каждый специалист вносит свой вклад в деятельность. Старший воспитатель: изучение нормативных документов, просвещение и взаимодействие

с педагогами, родителями воспитанников, планирование воспитательной деятельности, проведение мониторинга состояния воспитательной деятельности в ДОО, формирование мотивации педагогов к участию в разработке и реализации разнообразных технологий и средств воспитания и обучения, непосредственное участие в разработке и апробации новых продуктов. Педагог-психолог: оказание психолого-педагогической помощи, организация и проведение различных видов воспитательной работы, работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, консультативная помощь для педагогов ДОО, родителей. Инструктор по ФК создает оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей, использует при проведении занятий упражнения на развитие физиологического дыхания детей, корректирует образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей и его потребностей, консультативная помощь для педагогов ДОО, родителей воспитанников, реализация методической разработки. Учитель-логопед: сопровождение детей с ТНР, образовательные и коррекционные занятия, консультативная помощь, родителей воспитанников, реализация методической разработки.

Комплекс упражнений представленный в приложении можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста и с детьми, имеющими тяжелые нарушения и речи 5-6 и 6-7 летнего возраста. Упражнения являются как самостоятельным элементом для использования в течение дня, режимных моментов, так и могут быть частью определенных тематических занятий или включаться в специально организованную игровую деятельность или развлекательно-массовые мероприятия с дошкольниками. В полном объеме данные упражнения используются на занятиях по физической культуре, а также можно использовать как разминку и динамические паузы, и мини гимнастики на любых занятиях с детьми. Осуществлять работу данного комплекса могут: воспитатели, инструктор по ФК, педагог-психолог, учитель-логопед.

С началом учебного года инструктор по физической культуре начинает формировать правильный вдох-выдох через нос. Целенаправленная работа с дыханием проводится в конце занятия, но в течении всего занятия педагог

акцентирует внимание детей на правильном дыхании. Помимо традиционных методик в работе инструктора по физической культуре, используются элементы йоги. Йога помогает и дополняет гармоничное развитие всех мышц тела. А так как большинство йога-поз изображают животных то выполнение упражнений превращается в увлекательную игру без соревновательной основы, что позволяет детям чувствовать себя более уверенно. Особенно интересно выполнять упражнения, если они облечены в форму сказки.

Пример: на берегу реки стояло дерево (поза дерева), под деревом сидел прекрасный павлин (поза павлин). И вот решил он отправиться в путешествие, сел в лодку (поза лодки) и поплыл. Проплывая по реке увидел он лягушку на листке кувшинки (поза лягушки). Тут лодка причалила, и павлин вышел на берег реки и встретил добрую кошечку (поза кошки), но тут кошка изогнула спинку и зашипела (поза злой кошки), она увидела кобру (поза кобры). Павлин, устав от долгого путешествия лег отдохнуть (расслабление).

На протяжении всего занятия инструктор по физической культуре внимательно следит за состоянием детей, выделяя детей с повышенной утомляемостью, тревожностью, возбудимостью.

Педагог-психолог при работе с детьми опирается на наблюдения инструктора по физической культуре, учитывает особенность психики детей, и направляет свою работу на формирование спокойного, медленного вдоха-выдоха, правильного диафрагмального дыхания. Эффективно включение элементов гимнастики А.Н. Стрельниковой. Дыхательные упражнения применяются как в начале, так и в конце занятий для расслабления и снятия эмоционального напряжения, тревоги, приведения детей в состояния покоя. Как мы все знаем, чувство тревоги на физическом уровне связано с определенным стеснением в области груди. Беспокойство делает дыхание поверхностным и прерывистым, а вдох непроизвольно подавляется напряжением межреберных мышц и диафрагмы. Однако ритм дыхания можно сознательно регулировать. Дыхательные упражнения позволяют избавиться от устоявшегося стереотипа неглубоких

дыхательных упражнений и освоить медленное, глубокое дыхание, при котором все участки легких наполняются воздухом. Овладение правильным дыханием закладывает основу для спонтанной саморегуляции, успокаивает и способствует концентрации внимания, а регулярные тренировки делают глубокое дыхание привычным и естественным.

Психологическое переживание умиротворения и покоя связано с расслабленным состоянием тела, а эмоциональное переживание тревоги – с мышечным напряжением. На этом основаны многочисленные способы использования релаксационных упражнений для снижения тревожности. Прежде чем приступить к освоению приемов релаксации с ребенком, важно создать безопасную обстановку, позаботиться о том, чтобы вас не отвлекали во время занятий. Для релаксации подойдет тихое уединенное место. Упражнения можно выполнять индивидуально с одним ребенком или с небольшой группой детей. Медленная, плавная негромкая музыка оказывает расслабляющее и успокаивающее действие. Ребенку (детям) предлагается поиграть в игру, где он перевоплотится в любое животное, представлять яркие образы или примечать ощущения в своем теле. Релаксационное занятие поначалу длится не менее 5 минут. Можно предложить несколько вариантов релаксации. Выберите для начала один из них для регулярных, по возможности ежедневных занятий. После того, как один из вариантов будет освоен и станет привычным, можно поменять способ расслабления. Предлагаемые способы расслабления для детей активно задействуют образные представления, опираются на фантазию и воображение.

(Приложение)

Со стороны **учителя-логопеда** идет закрепление дыхания диафрагмой, идет работа над формированием воздушной струи.

Весь комплекс упражнений оформлен в виде карточек-схем. Для удобства каждого специалиста упражнения оформлены в определенной цветовой гамме. Но при этом каждый специалист берет любую часть комплекса и легко применяет на своем занятии.

Деятельность специалистов по направлениям коррекционно-оздоровительного процесса в ДОО с детьми с ТНР.

Работа над дыханием с детьми строится следующим образом. На начальных этапах формирования правильного дыхания диафрагмой, детей следует укладывать на пол и использовать предметы – помощники. *Например:* отправляем кораблик в плавание по волнам: на живот кладем кораблик и просим сделать вдох, и одновременно надуть живот, и поднять кораблик, сделать выдох – опустить кораблик.

Постепенно упражнения усложняются, на следующем этапе переходим в положение сидя и без использования игрушек, вместо игрушек дети кладут на живот ладонь и концентрируют свое внимание на тактильных ощущениях при подъеме и опускании живота.

И следующий этап на усложнение, это работа с шаром-трансформером. При работе с данным атрибутом детям нужно удерживать внимание на правильном дыхании, не забывать о движениях живота и одновременном движении рук.

На следующем этапе активизируем упражнение пропевание гласных. Начинаем работу с закрепления понятия у детей «короткого» звука и «длинного», дети поочередно произносят короткий звук и длинный, после этого переходим к ровному пению гласных. А далее усложняем упражнение: от громкого к тихому пению и наоборот от тихого к громкому.

Полная реализация происходит с опорой на дыхательные упражнения А.Н.Стрельниковой.

В приложении более подробное описание конкретных упражнений.

Вызывают интерес у детей и повышают эффективность деятельности с детьми по развитию дыхания и стабилизации эмоционального состояния детей внедрение в практику элементов йога упражнений. Для работы над упражнениями необходимо выбирать ровную, твердую поверхность, лучше на полу, застеленную ковриком. Помещение должно быть хорошо проветренным. Одежда детей должна

быть легкой и не стеснять движений. Перед тем как приступить к выполнению упражнений необходимо разогреть организм перед предстоящей нагрузкой.

Использование элементов йоги позволяет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство положений в йоге изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований.

В основном данные элементы используются в деятельности инструктора по ФК, но также применимы в индивидуальной работе и работе в малых группах с детьми старшего возраста педагогом-психологом в рамках коррекции эмоционального состояния и техник правильного дыхания.

Релаксационные упражнения в основном используются в работе педагога психолога, но также применимы в деятельности остальных специалистов ДОО.

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) - метод был разработан врачом, психиатром и физиологом Эдмундом Якобсоном. В его основе лежит концепция, что максимальному расслаблению мышц предшествует их сильное напряжение. Такое упражнение помогает освободиться от мышечных блоков, поддерживающих стрессовое состояние.

Удобнее всего выполнять технику сидя или лежа. Начать можно с пальцев ног и постепенно подниматься выше, дойдя в конце концов до шеи. Можно также задействовать лицо — мышцы вокруг глаз, губы, брови. Когда вы ощутили расслабление, его можно продлить: сделать еще несколько обычных циклов дыхания.

Заключение

Опыт работы педагогов предназначен для использования специалистами ДОО в работе с детьми с нарушением речи. Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов при работе с речевыми нарушениями.

Правильно сформированное речевое дыхание на занятиях с логопедом обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, сохранять плавность речи, использовать речевую мелодику.

Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга. При регулярном проведении занятий объём легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура.

Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом, что помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в образовательном процессе.

Организация слаженной, комплексной системы работы всех специалистов ДОО в коррекционно-образовательном процессе с детьми с ТНР имеет важное значение в повышении динамики коррекционной работы.

Материал, представленный в разработке может использоваться в работе с детей общеразвивающих групп, в целях укрепления здоровья и повышения защитных сил организма в сезон простудных заболеваний.

Список использованной литературы

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДООУ – 2017. - №8. С. 217.
2. Котова С.А., Каменская В.Г. Основы здоровьесбережения ребенка дошкольного и младшего школьного возраста в системе образования. // РГПУ им. А.И. Герцена – 2020. – С. 256.
3. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки.// Изд. Учитель – 2017. – с. 61.
4. Рыжова С. Коррекционно-развивающие технологии в работе с детьми 5-7 лет с нарушением речи. // Изд. Учитель – 2017. – С. 119.
5. Роготнева А.Г. Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками (Цифровая книга). // Изд. Владос – 2020.
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. // Изд. АСТ – 2024. С. – 256.
7. Коновалова Н.Г., Корниенко Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. // Изд. Учитель – 2020. С. – 54.
8. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. // Изд. Детство-Пресс – 2015. С. – 80.
9. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. // Изд. Детство-Пресс – 2015. С. – 192.
10. Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью! // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 9. - С.11 - 1

***Картотека артикуляционных игр и дыхательных упражнений
направленных на снижение тревожности, стабилизации эмоционального
состояния ребенка***

Надуем мячик

Цель: укрепление дыхательной мускулатуры, успокоение.

Предложите ребенку представить, что его живот – это воздушный шарик. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Делает медленный выдох, живот сдувается. Выполните это упражнение 3, 4 или 5 раз подряд. При дыхании животом активно задействуется диафрагма. Руки ребенка на животике позволяют ему сосредоточиться на дыхательных движениях, не отвлекаться, согласованно с дыханием надувать и спускать «шарик». Важно следить, чтобы плечи оставались спокойными и расслабленными. После того, как основное движение освоено, задание усложняется. Можно добавить 5-секундную задержку дыхания на вдохе и такую же задержку на выдохе.

Подводное путешествие

Цель: профилактика заболеваний органов дыхания, устранение волнения, способ справиться со стрессом.

Классический вариант упражнения – ребенку предлагается вдохнуть и не дышать, задерживая дыхание столько, сколько это возможно. Игровой вариант задания связан с образом ныряльщика. Профессиональные ныряльщики за жемчугом умеют надолго задерживать дыхание под водой. Чем дольше задержка – тем глубже они смогут опуститься под воду и отыскать больше жемчужных раковин! Предложите ребенку представить, что он ныряет за большой и красивой

жемчужиной: вдох – задержка дыхания – представляем, что ныряем, плывем под водой, находим сокровище – можно возвращаться, выдох! Сделайте 3-4 таких воображаемых подводных путешествия.

Одностороннее дыхание

Цель: замедление и нормализация числа дыхательных движений, тем самым улучшая насыщение лёгких кислородом

На некоторое время прикрываем одну ноздрю (например, левую) и дышим свободной (правой). Дыхание медленное, глубокое. Спустя 2-3 минуты меняем позицию. Прикрываем свободную (правую) ноздрю и отпускаем левую, ту, что раньше была закрыта. 2-3 минутки дышим только левой частью носа. Поток воздуха, проходящий в нос только с одной стороны, влияет на уровень активности. Обычно дыхание через левую ноздрю успокаивает, а дыхание через правую – активизирует. Для левшей все будет наоборот.

Парусник

Цель: укрепление дыхательной мускулатуры, восстанавливает силы при усталости.

В нем используется образ ветра, наполняющего паруса. Представьте легкий парусник, бегущий по волнам. Вдруг кораблик остановился – ветер затих. Давай поможем паруснику, пригласим ветер на помощь. Вдохнем побольше воздуха и с силой выдохнем через рот. Пусть свежий ветер подгоняет кораблик. Упражнение повторяем 3-5 раз.

Сильный ветер

Цель: укрепление дыхательной мускулатуры, восстанавливает силы при усталости.

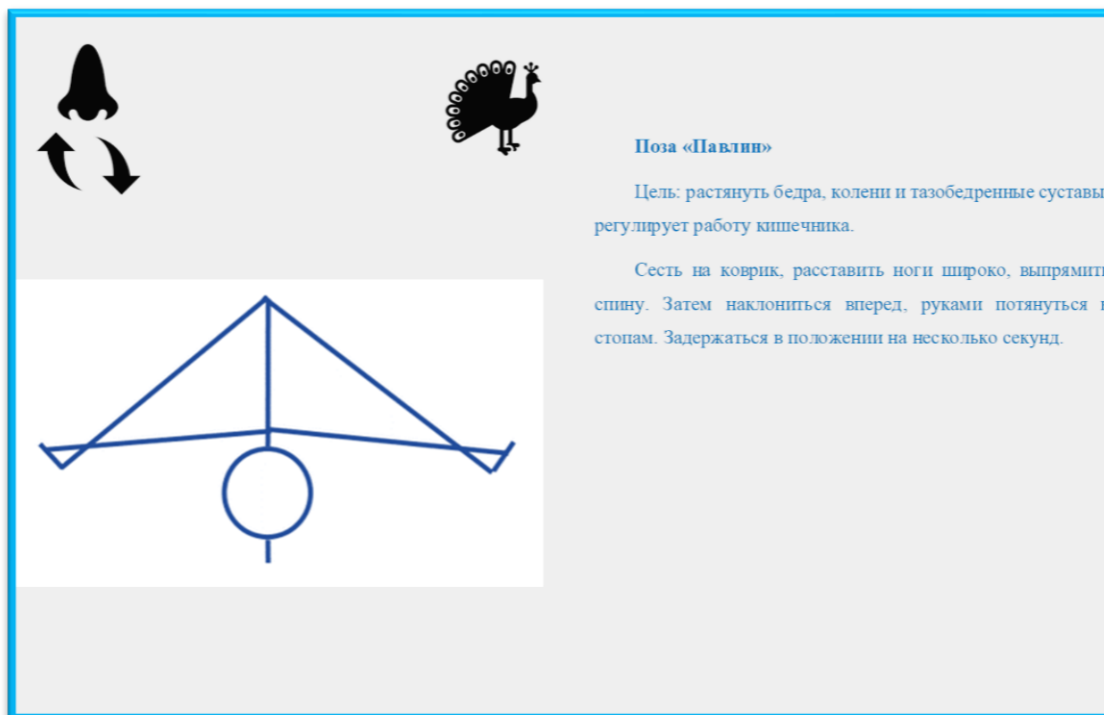
Это упражнение тоже основано на удлиненном выдохе. Чуть напрягая губы, создайте плотную воздушную струю. На медленном выдохе движением пальца или всей ладони прерывайте воздушный поток так, чтобы получился звук ветра.

Также этот звук напоминает клик индейца. Гудение Рот закрыт. Вдохнули через нос и гудим на выдохе как можно дольше. Упражнение интереснее выполнять вдвоем или в группе. По мере тренировки старайтесь увеличить длительность звучание, можно поиграть с силой, громкостью звука, различными интонациями. Легкие вибрации, возникающие при гудении, успокаивают ребенка и положительно влияют на кровоснабжение его мозга. Насос В этом упражнении дыхательные движения согласуются с движениями рук, а быстрый вдох сменяется медленным выдохом. В исходном положении руки опущены. На вдохе быстро подтягиваем ладони к подмышкам. На выдохе медленно выдавливающим движением опускаем руки вдоль тела, ладошками вниз. Выполните это упражнение 7-9 раз.

Комплекс дидактических игр с элементами йога гимнастики и дыхательной гимнастики Стрельниковой, артикуляционных упражнений.

Старший воспитатель Дубина А.В.

Педагог-психолог Захарова О.И.

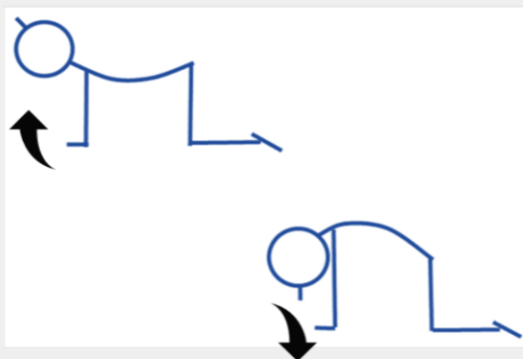




Поза «кошки».

Цель: растянуть и укрепить спину.

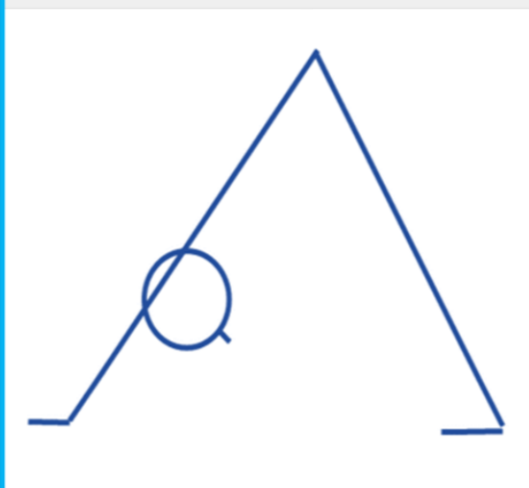
Встаньте на колени, упираясь ладонями в пол. Глубоко прогнитесь в спине, опуская поясницу и поднимая голову вверх (кошечка ласкается). А затем выгните спину, опустив голову (кошечка злится). Повторите прогибы несколько раз, задерживаясь в каждом из них столько, сколько сможете.



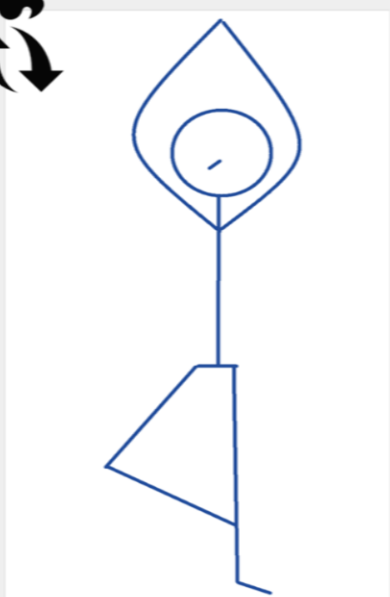
Поза «собака мордой вниз».

Цель: растянуть спину и заднюю поверхность ног, укрепить верхнюю часть тела.

Упритесь руками в пол, при этом колени должны находиться под бёдрами, то есть ноги у вас будут немного согнуты. Затем постарайтесь выпрямить колени и надавите ладонями на пол, пятками тянитесь к полу. Получается, что вы вытягиваете спину и растягиваете заднюю поверхность ног. Если для детей это слишком легко, они могут поднять одну ногу вверх (носок вытянут, колено смотрит в пол, таз не разворачивается в сторону, а смотрит чётко вниз) или упереться головой в пол. Вариантов этой позы существует довольно много, так что вам будет из чего выбрать. При этом желательно, чтобы ступни полностью стояли на полу.





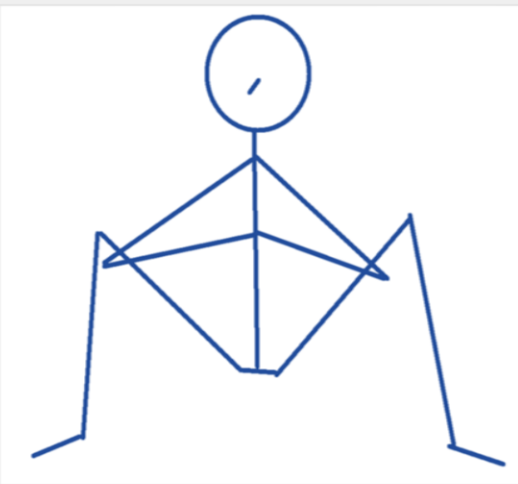



Поза «дерево».

Цель: развивать баланс, укреплять ноги и вытягивает позвоночник.

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене, отведите в сторону и поместите подошву на колено левой ноги. Чем выше относительно колена вам удалось поставить стопу, тем легче балансировать, поэтому можно помочь себе руками и поставить стопу как можно выше. После того как вы зафиксировали ногу в удобной позиции, сожмите руки ладонями перед грудью в намасте и поднимите их вверх над головой. В этой позе можно легко покачиваться из стороны в сторону, как деревья на ветру.



Поза «лягушка».

Цель: растянуть тазобедренные суставы, бедра и позвоночник.

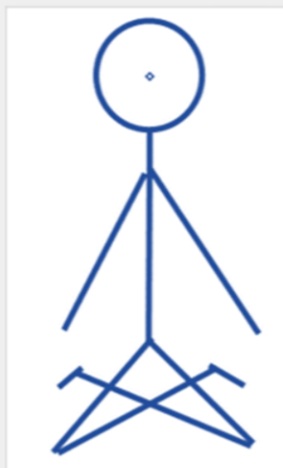
Нужно присесть на коврик, ступни ног развернуты в противоположные стороны. Плечи равные, руки сложены перед собой, ладони приложены друг к другу. Колени должны разъезжаться в стороны до комфортного растяжения мышц.



Поза «лотоса».

Цель: растянуть колени и ступни; и помочь в устранении тревоги и стресса.

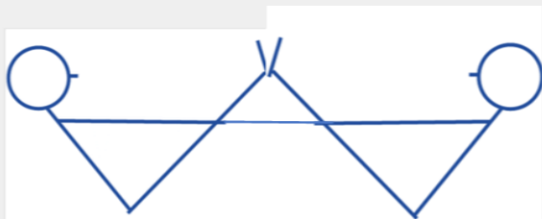
Для выполнения нужно удобно сесть, подогнув ноги под себя. Спина ровная, голова тянется вверх, плечи расслаблены.



«Путешествие на лодке»

Цель: формируется пресс и происходит положительное воздействие на внутренние органы.

Сесть на коврик друг против друга, ноги вместе, подсесть ближе к паре, опереться на ступни друг друга и распрямить ножки. Руки ставим за спиной и опираемся на них.

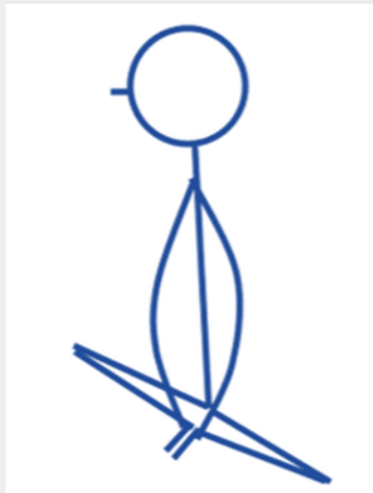




Поза «бабочка».

Цель: растянуть бедра, колени и тазобедренные суставы, регулирует работу кишечника.

Баддха Конасана выполняется сидя, подошвы и пятки ног соединены вместе. Ладонями нужно взяться за стопы и максимально приблизить их к паху.

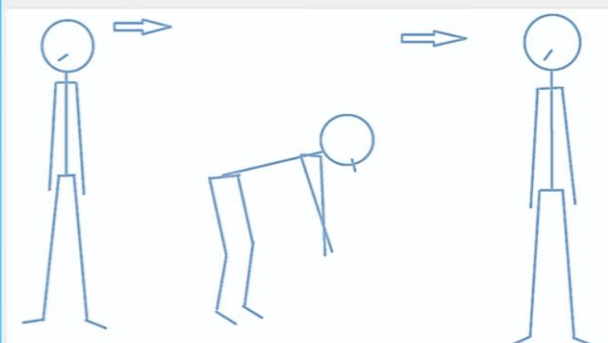


Поза «ребенок».

Цель: расслабление мышц.

Исходное положение - голень прижата к ягодицам. Чтобы достичь этого положения, необходимо встать на четвереньки, после чего сесть ягодицами на пятки. После наклоняемся вперед до момента, пока лоб не соприкоснется с коленками или полом. Руки отводим назад, чтобы они располагались вдоль тела. Делать глубокие вдохи и выдохи.



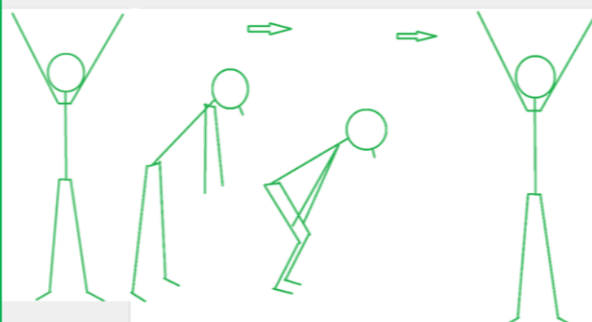


«Наклоны». Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: тренировка резкого и короткого носового вдоха при движении.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

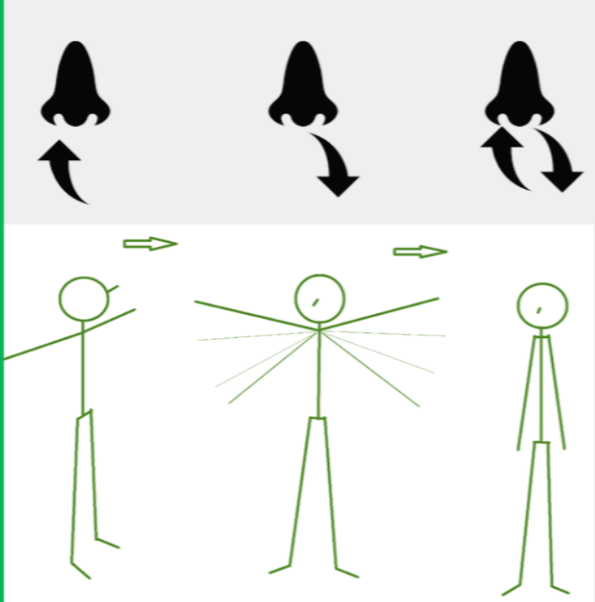
Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп — 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.



«Курочки». Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: нормализация ритма дыхания при движении, восстановление тонуса мышц речевого и дыхательного аппаратов.

Встаньте, поднимите руки вверх — вдох, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья». Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям — выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх — вдох. Повторить 5 раз.



«Самолет». Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: снятие эмоционального напряжения, восстановление ритма дыхания, тренировка голосовых связок.

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову и делает вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

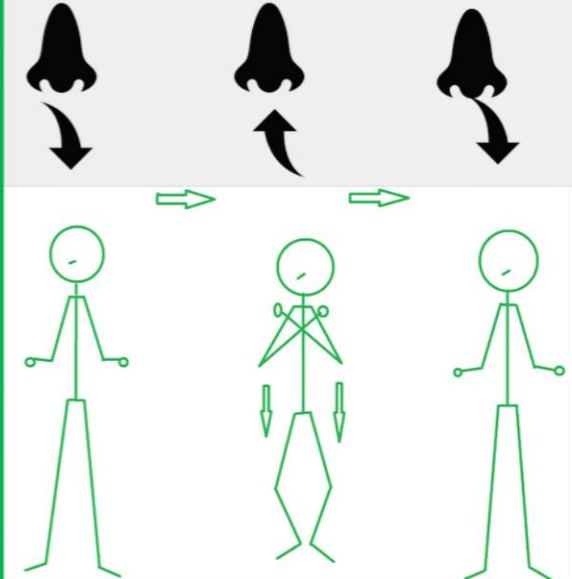
Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

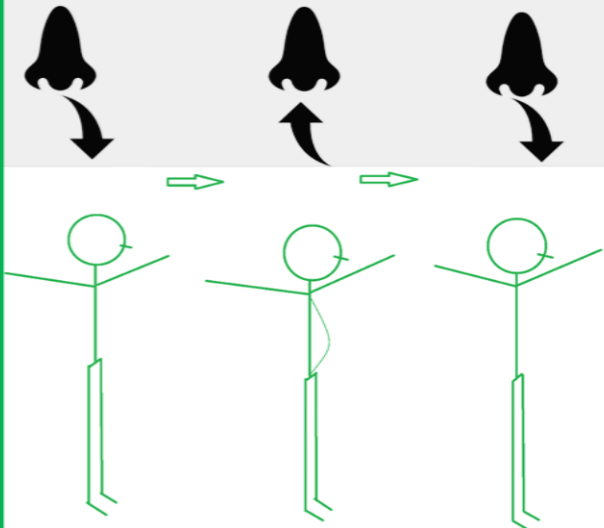


«Разминка». Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: разминка, укрепление органов речи, дыхания.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз



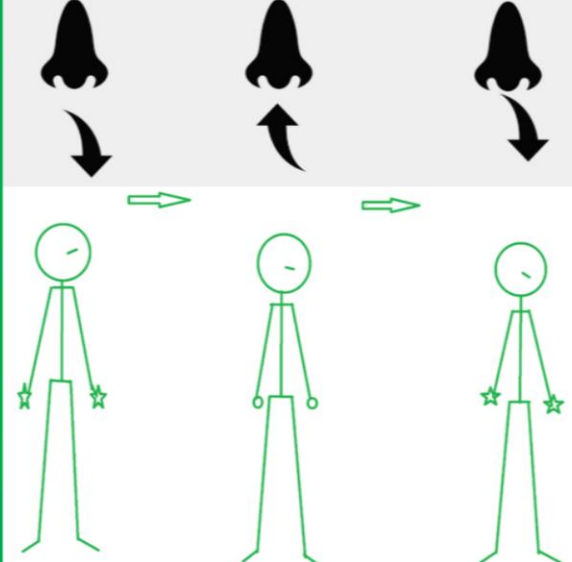
«Дышим тихо, спокойно и плавно». Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.



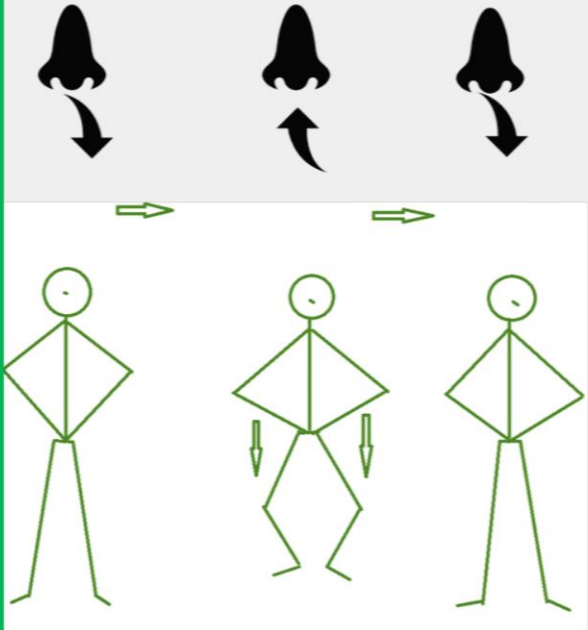
«Кулачки» Методика по А.Н. Стрельниковой

Цель: укрепление органов дыхания, разминка.

И.п.: стоя, ноги на уровне плеч, голова приподнята, руки свободно опущены вдоль туловища.

Короткий, резкий вдох через нос с шумом сочетается с сжатием пальцев в кулаки. Затем спокойный, плавный выдох с расслаблением кисти.

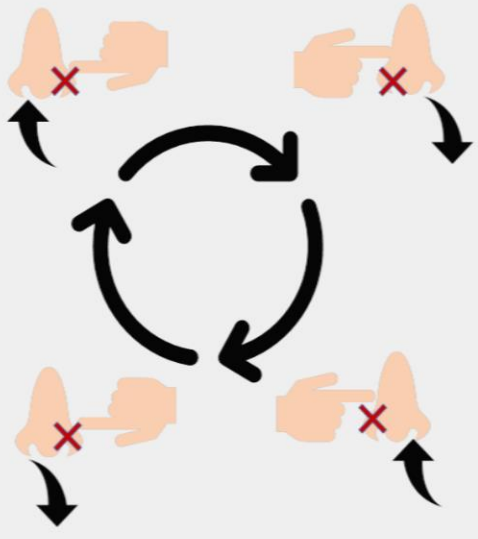
Упражнение повторяется 4 раза, затем пауза 3-5-секунд, и ещё один подход – 4 раза. По мере натренированности количество вдохов увеличивается каждый раз на 4.



«Насос»

Цель: укрепление органов дыхания.

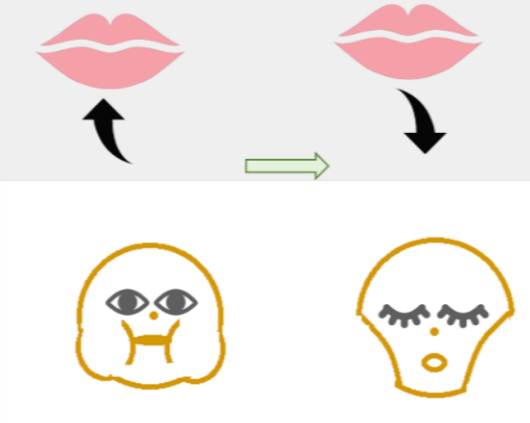
Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.



«Дракон».

Цель: укрепление органов дыхания, разминка.

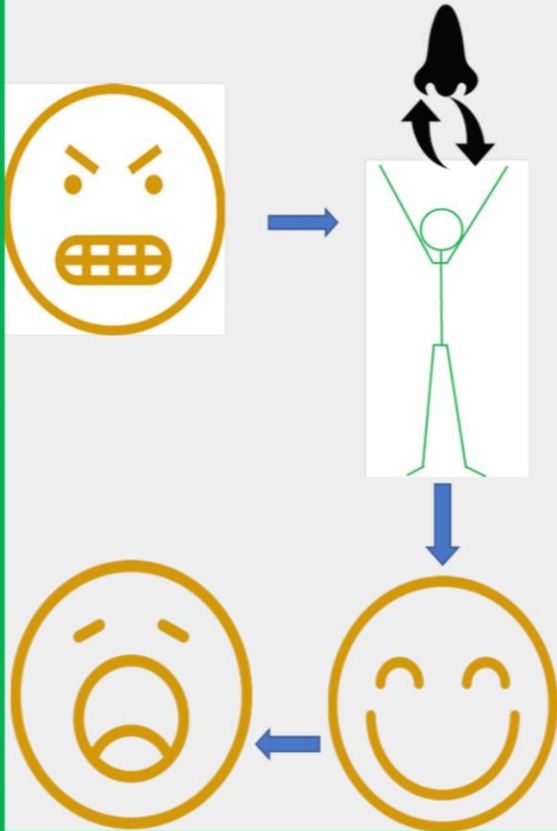
Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.



«Озорные щечки»

Цель: снять эмоциональное напряжение, расслабление мышц лица

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.



«Злюка успокоилась»

Цель: снять эмоциональное напряжение, расслабление мышц лица.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

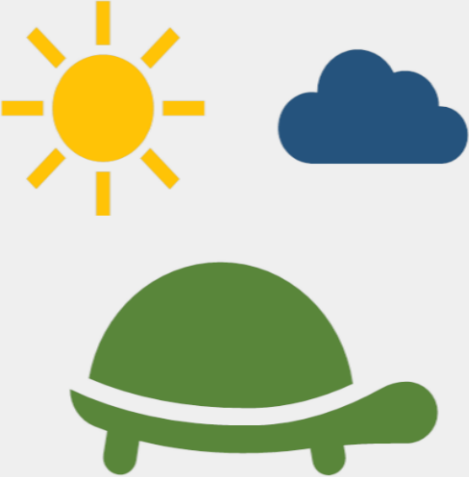
А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злота улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).



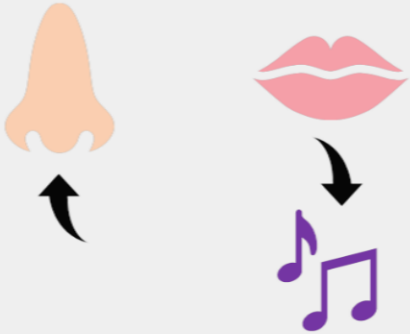
«Черепашка»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

И.п. сидя за столом, ложимся на стол (опускаем на стол плечи, голову и руки).

«Представьте, что вы маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке или мягкой травке возле прозрачного ручейка, реки, озера или моря, где вам больше нравится. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ноги расслаблены, шея мягкая.... Вдруг появилась холодная тучка и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ноги, руки и шею в панцирь. Напрягите спину, слегка выгибая ее – это ваш панцирь. Напрягите шею, руки и ноги. Попробуйте втянуть их под ваш панцирь.

Туча улетает! Опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась. Ее шея, ручки и ножки стали теплыми, мягкими и медленно появляются из-под панциря».



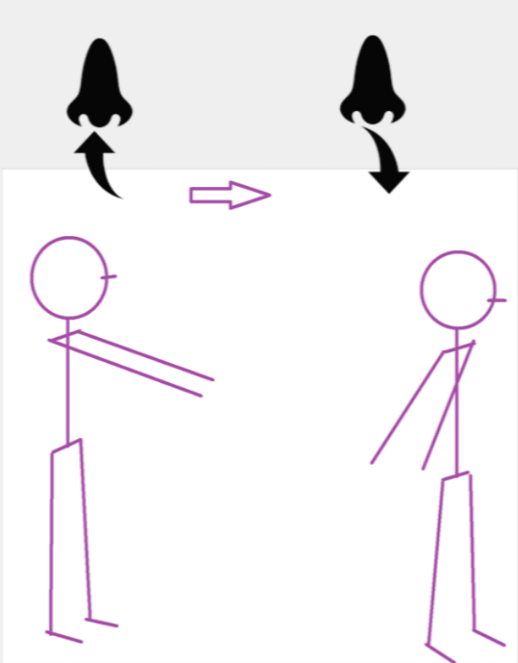
«Пой со мной!»

Цель: развитие правильного речевого дыхания, работа над силой голоса.

Ход игры: сначала взрослый предлагает детям вместе с ним спеть «песенки».

- Давайте споем песенки. Вот первая песенка: «А-А-А!»
Наберите побольше воздуха через нос - вдохните воздух через рот. Песенка должна получиться длинная. Во время игры педагог следит за четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество «песенок» можно увеличивать.

- Вот вторая песенка: «У-У-У!». Теперь «О-О-О!», «И-И-И!», «Э-Э-Э!»



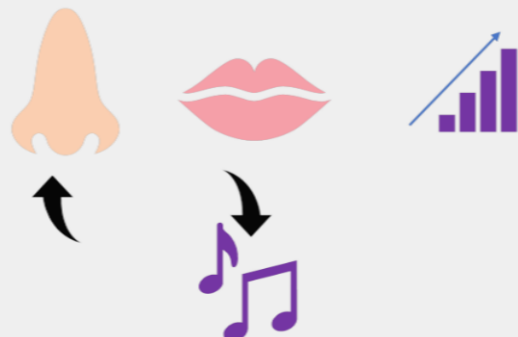
«Часики»

Цель: разминка, укрепление органов речи, дыхания.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

«тик» (вдох)- взмах руками вперед
«так» (выдох)- взмах руками назад



«Звуки вокруг нас»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.

Ход игры: взрослый предлагает детям поиграть в такую игру.

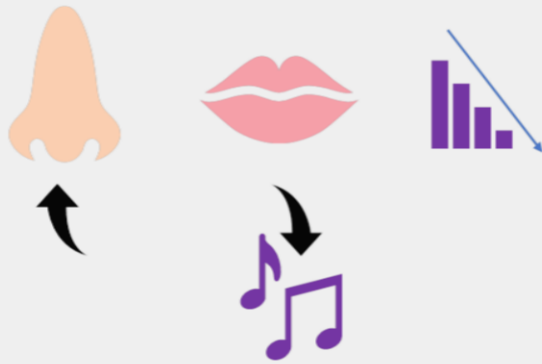
- В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? «А-А-А!» А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? «О-О-О!» Самолет в небе гудит: «У-У-У!» А пароход на реке гудит: «Ы-Ы-Ы!» Повторяйте за мной.

Взрослый обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе с увеличением громкости.

Второй вариант- «Пой со мной!»

Цель: развитие правильного речевого дыхания, работа над силой голоса.

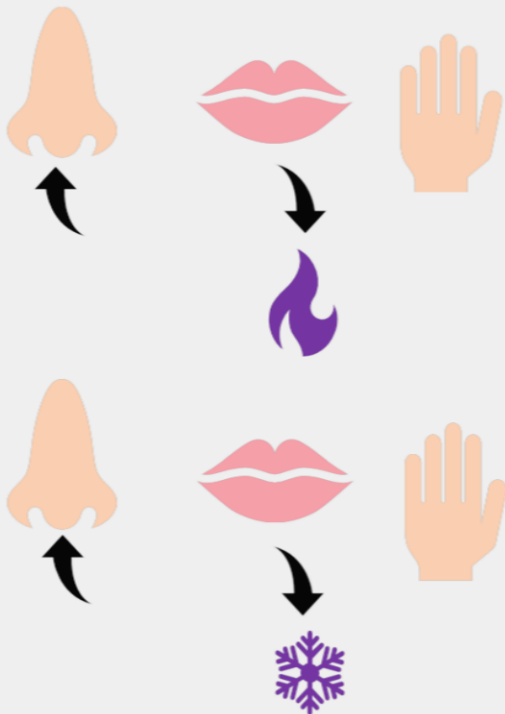
Ход игры: Давайте споем песенки. «А-А-А!» Наберите побольше воздуха через нос - вдохните воздух через рот. Песенка должна получиться длинная и плавно затихать. Педагог показывает, и пропевает с детьми.



«Греем руки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углублённого выдоха.

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При тёплом «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошкигреваются.





«Футбол»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углублённого выдоха.

Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«Живые предметы»

Цель: разминка, укрепление органов речи, дыхания.

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

Релаксационные упражнения для расслабления**1 вариант. Расслабление через напряжение**

Поскольку в естественном состоянии мышцы расслабляются после каждого напряжения, значит, для того, чтобы расслабить скованные мышцы, нужно сначала их хорошенько напрячь. Чередую напряжение мышцы с ее последующим расслаблением, можно добиться глубокого релаксационного эффекта.

Расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Предложите ребенку вообразить себя маленькой черепашкой, которая хочет спрятать голову под свой крепкий защитный панцирь. Нужно посильнее напрячь мышцы затылка и шеи, а плечи поднять вверх. Черепашка старается изо всех сил спрятать голову под воображаемый панцирь, при этом делает вдох и на мгновение задерживает дыхание. Хорошо! Теперь можно выдохнуть и одновременно отпустить, сбросить напряжение с плеч и затылка. Повторите упражнение 3-4 раза. Расслабляем руки, спинку

Силачи поражают наше воображение – крепкими руками гнут железные прутья, разгибают подковы. Предложите ребенку представить себя в этом образе. Согнув руки перед собой, на вдохе, с усилием разогнуть воображаемую подковку. Выдох – расслабляем руки. Расслабляем живот, мышцы пресса. Чтобы освободиться от избыточного напряжения в области живота, представьте на мгновение, что живот – это плоский камень на дороге. Вам надо напрячь свой живот изо всех сил. Вдохнули – напрягли животик изо всех сил – ух... Выдохнули – отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза. Расслабляем стопы

Для того, чтобы как следует чувствовать свои ножки, лучше снять обувь. Стоя на полу, попробуйте представить, что под вашими ногами – мягкая, влажная глина. Надавите изо всех сил на стопы так, чтобы «глина» начала проступать между пальчиками ног. Делайте это на вдохе. Вдохнули – надавили сильно-сильно – замерли – и с выдохом отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.

2 вариант. Направленное внимание

Это релаксационное упражнение лучше выполнять лежа или расположившись в удобном кресле. Упражнение лучше делать с закрытыми глазами, чтобы отстраниться от внешних зрительных стимулов и максимально сосредоточить внимание на ощущениях своего тела. Важно отметить, что тревожные дети часто опасаются закрывать глаза перед неизвестным, новым для них действием. В этом случае начните упражнение, не закрывая глаз, и вернитесь к полной инструкции при втором, третьем или четвертом исполнении. Тогда способность ребенка закрыть глаза перед началом упражнения расскажет вам о том, насколько укрепилось его доверие к миру, к вам, к безопасности ваших отношений. Приступая к упражнению, скажите ребенку, что вы будете называть-описывать определенные части тела, на которые будет направляться его внимание. Таким образом и буди приходить расслабление. Мягким и спокойным голосом начните описание. Говорите не спеша, делая небольшие паузы между отдельными фразами. «Ты сидишь в кресле (лежишь на кроватке). Твое лицо постепенно расслабляется. Расслабляется лоб. Расслабляются глазки. Расслабляются щеки. Расслабляются губы. Расслабляется подбородок. Твое лицо полностью расслаблено». «Расслабляется твоя шея. Постепенно расслабляются плечи. Расслабляются лопатки. Расслабляются мышцы спины. Расслабляется поясница. Твоя спина полностью расслаблена». «Расслабляются твои руки. Расслабляются предплечья. Расслабляются запястья, расслабляются кисти. Расслабляются все пальчики на руках. Руки полностью расслаблены». «Постепенно расслабляется грудь. Твое дыхание легкое и спокойное. Расслабляется живот. Напряжение уходит. Расслабляются ноги. Расслабляются бедра. Расслабляются колени. Расслабляются голени. Расслабляются стопы. Расслабляются все пальчики на ногах. Твое тело полностью расслаблено». Завершив описание, сделайте небольшую паузу и продолжите. «Побудь некоторое время в этом расслабленном состоянии. Когда будешь готов – можешь глубоко вздохнуть, как следует

потянуться и открыть глаза». В этом упражнении может изменяться степень детализации в перечислении частей тела, на которые направлено внимание. Для начала можно ограничиться достаточно краткой формулой, называя самые общие, крупные части тела – лицо, шея, плечи, спина, грудь, живот, ноги; затем постепенно добавлять детали из числа известных ребенку. Так, чтобы представить, что расслабляется запястье (что очень важно для деток, овладевающих навыками письма), надо знать, что это за часть тела, где она находится. Внимание ребенка при этом упражнении плавно перетекает по телу вслед за мягким голосом взрослого. При регулярных занятиях накапливается позитивный опыт расслабления.

3 вариант. «Лежа на теплом песке»

Этот способ расслабления связан с использованием воображения. Также предполагается исходное положение лежа. Ребенку предлагают лечь, закрыть глаза, глубоко вздохнуть и прислушаться. Говорите мягко, не спеша. «Представь, что ты лежишь на теплом песке. Светит ласковое солнышко, согревает тебя своими лучами. Над тобой проносится легкий ветерок. Ты отдыхаешь, слышишь шум прибоя, легкие брызги доносят тебе запах моря. Крики чаек разносятся над волнами». «Прислушайся к своему телу. Почувствуй позу, в которой ты лежишь, те места, где твое тело соприкасается с опорой. Почувствуй, насколько удобно тебе в этом положении. Что хотелось изменить для того, чтобы полностью расслабиться? Попробуй неторопливо изменить положение тела, чтобы расслабиться, насколько это возможно. Хорошо. Запомни это ощущение. Представь себя целиком и запомни этот образ». После паузы предлагаем ребенку глубоко вздохнуть, потянуться и медленно открыть глаза.

Памятка для педагогов ДОО

Успешное взаимодействие воспитателя и учителя-логопеда

Грамотное взаимодействие воспитателя и учителя-логопеда позволяет добиваться положительных результатов в коррекции речи дошкольников.

Некоторые аспекты успешного взаимодействия:



- **Совместная диагностика.** Важно вовремя выявлять нарушения речи, особенности мышления, памяти, внимания, воображения у детей.
- **Индивидуальная работа.** Логопед и воспитатель вместе планируют работу с каждым ребёнком.
- **Развитие социально-коммуникативных навыков.**
- **Развитие познавательной активности.**
- **Гибкость в педагогической работе.** Возможности детей постепенно растут, а значит, нужно вовремя менять формы работы с ними, варианты педагогического воздействия.

Некоторые формы успешного взаимодействия:



- **Совместное изучение программы обучения и воспитания,** составление совместного плана работы.
 - **Совместное планирование занятий** воспитателя, обеспечивающее необходимое закрепление материала в разных видах деятельности детей.
 - **Обсуждение результатов** совместной работы с детьми, которая велась на занятиях и вне их.
 - **Совместная подготовка** к детским праздникам (логопед отбирает речевой материал, а воспитатель закрепляет его).
 - **Разработка общих рекомендаций** для родителей.
- Важно, чтобы воспитатель выполнял задания своевременно и прислушивался к рекомендациям логопеда — тогда работа будет действительно эффективной.**

И логопед, и воспитатель должны ясно представлять характер и особенности своей работы, чтобы, помогая друг другу, достигнуть единой цели — воспитать у ребёнка правильную речь и подготовить его для успешного обучения в школе.

Консультация для родителей

«Постановка правильного дыхания – залог успешной коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР»

Формирование речевого дыхания зависит от правильного функционирования физиологического дыхания. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе.

Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами.

Правильное дыхание — это

короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох.

Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным.

Особенности физиологического дыхания детей с речевыми нарушениями:	Особенности речевого дыхания детей с речевыми нарушениями:
- дыхание поверхностное, верхнереберного типа;	- малый объем легких;
- ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;	- слабая дыхательная мускулатура;
- объем легких существенно ниже возрастной нормы.	- 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 ребенок иногда 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);
	- неправильное распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (например, <i>мы с мамой пой — (вдох) — идем гулять</i>));
	- 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.
	- задержки дыхания;
	- судорожные сокращения мышц диафрагмы и

	грудной клетки;
	- дополнительные вдохи.

Три способа дыхания:

- ✓ верхнее дыхание (ключичное);
- ✓ среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- ✓ нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное,

или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Правильно сформированное речевое дыхание у детей, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил.



Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- ✓ проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- ✓ коррекционно-развивающую деятельность проводить до еды;
- ✓ заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- ✓ воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- ✓ выдох должен быть длительным, плавным;
- ✓ необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- ✓ в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- ✓ дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя
- ✓ достаточно трех-пяти повторений.

Этапы дыхательной гимнастики

1. Работа над **коротким вдохом и длительным речевым выдохом** начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания (обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике):

- Вдох и выдох носом.

- Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).

- Вдох ртом – выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

- Надувать резиновые игрушки и шарiki.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, длительным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

- «Понюхать цветок»
- Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

2. Формирование целенаправленной воздушной струи

Вырабатываем сильный плавный удлиненный выдох. Эти упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков:

- Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Упражнение «Загнать мяч в ворота»:
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке
- Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарiki, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уток, корабликов, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку.

3. Формирование диафрагмального дыхания

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

4. Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма.

Начинать с пропевания гласных звуков:

- На выдохе один звук (а, у, о).
- На выдохе два звука (ау, уа).

- Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.