**Консультация для родителей**

***«Развиваем правильное речевое дыхание»***

*Чтобы научить ребенка правильно и четко говорить, владеть голосом, нужно, прежде всего, научить его правильно дышать*.

**Правильное дыхание — правильная речь.**

**Цель:** обучение родителей игровым способам развития речевого дыхания у детей с ТНР.

**Задачи:**

- показать важность участия семьи в логопедической работе, привлечь родителей к формированию единого понимания целей и задач, средств и методов воспитания детей, их эмоционального благополучия, полноценного речевого, физического, психического и умственного развития;

- повысить компетентность родителей в вопросах развития речевого дыхания у детей;

- предоставить родителям практические рекомендации по использованию игр и упражнений, направленных на развитие речевого дыхания.

Если Вы хотите помочь своему ребенку овладеть правильным звукопроизношением, овладеть голосом, необходимо прежде всего научить его правильно дышать: и та и другая функции выполняются одними и теми же органами. Без правильного дыхания, для которого характеры короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь.

Для многих детей, имеющих нарушения звукопроизношения, нарушения слоговой структуры слова, заикания в большинстве случаев представляет трудность. С такими детьми проводится целенаправленная работа, которая заключается в проведении специальных дыхательных упражнений и упражнений для развития общей, мелкой и артикуляционной моторики.

Как определить, правильное ли дыхание у ребенка?

Наблюдайте или просто задумайтесь и вспомните как дышит ваш ребенок во время разговора. Ведь это ваше чадо, которое вы знаете лучше всех.

На что обратить внимание:

1.Ребенок дышит ртом.

2.У ребенка поверхностное дыхание.

3.Ребенок не может произнести фразу из 3-4 слов на одном выдохе и добирает воздух.

4.У ребенка воздушная струя недостаточной интенсивности.

Указанные симптомы могут говорить о недостаточности дыхательной системы, участвующей в речевом акте, и необходимости ее тренировать.

Что делать? Как помочь?

Правильное дыхание очень важно для речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. При развитии диафрагмального речевого дыхания используются различные предметы.

Можно использовать:

1. Различные предметы

2. Артикуляционные упражнения

3. Упражнения на дыхание (с использование речевого сопровождения или без)

Если Вы хотите помочь своему ребенку овладеть правильным звукопроизношением, овладеть голосом, необходимо, прежде всего научить его правильно дышать: и та и другая функции выполняются одними и теми же органами. Без правильного дыхания, для которого характеры короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь.

Для многих детей, имеющих нарушения звукопроизношения, нарушения слоговой структуры слова, заикания в большинстве случаев представляет трудность. С такими детьми проводится целенаправленная работа, которая заключается в проведении специальных дыхательных упражнений и упражнений для развития общей, мелкой и артикуляционной моторики.

Существует определенная система, которой необходимо придерживаться при выполнении упражнений: при этом следует различать физиологическое (жизненное) дыхание и речевое дыхание, которое значительно отличается друг от друга. Основные различия представлены в таблице:

Фазы: вдох – пауза – выдох.

Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо.

Назначение: осуществление газового обмена.

Назначение: является основой голосообразования, формирования речевыдохов, речевой моторики.

Вдох и выдох через нос.

Вдох и выдох через рот.

Время, затраченное на вдох и выдох, мерно одинаковое (4;5).

Выдох значительно длиннее выдоха или (1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох.

Смена фаз дыхания однообразно – ритмическая.

В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.

Дыхательные упражнения.

Цель дыхательных упражнений – увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания.

Прекрасным средством для этого являются общеразвивающие и логоритмические игры и упражнения, которые можно включать в комплексы утренней гимнастики, в прогулки – в теплое время года.

Наиболее важным при развитии физиологического дыхания являются классические упражнения. Их цель: координация ротового и носового дыхания, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1.Вдох и выдох через нос. Вдох – глубокий, выдох – плавный, длительный. Вдох обычный – выдох с имитацией стона. Вдох через одну ноздрю – выдох через другую. Вдох обычный – выдох толчками. Вдох толчками – выдох обычный. Вдох обычный – выдох с усилием в конце.

2.Вдох через нос, выдох через рот. Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами. Вдох обычный – выдох с имитацией стона. Вдох через одну ноздрю – выдох обычный. Вдох толчками – выдох обычный. Вдох обычный – выдох толчками. Вдох толчками – выдох толчками. Вдох обычный – выдох с усилием воли.

3.Вдох через рот, выдох через нос. Для контроля можно подносить к носу зеркало, ватку, полоску бумаги. Вдох обычный – выдох с имитацией стона. Вдох обычный – выдох через одну ноздрю. Вдох обычный – выдох толчками. Вдох толчками – выдох обычный. Вдох толчками – выдох толчками. Вдох быстрый – выдох медленный.

4.Вдох и выдох через рот. Если упражнения не получается, зажать нос пальцами. Вдох обычный – выдох с имитацией стона. Вдох толчками – выдох обычный. Вдох обычный – выдох толчками. Вдох толчками – выдох толчками. Вдох обычный – выдох с усилием в конце.

Примечание: при речи и пении мы пользуемся комбинированным носоротовым дыханием, поэтому одновременно тренируем и то и другое.

5.Комбинированный вдох. Задержка дыхания, выдох через нос. Задержка дыхания, выдох через рот.

Примечание: при систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно её регулировать.

После этого начинается работа по развитию речевого дыхания, которая проводится в следующей последовательности: без участия речи, на материале гласных звуков, согласных звуков, слогов, слов, предложений и фраз.

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель: развитие длительного, плавного выдоха. активизация мышц губ.

1.«Цветочек». Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветок

(вдохнуть аромат).

2.«Загони мяч в ворота» (ватку).

3.«Сдуй пушинку (ватку) с ладони, с носа.

4.Подуй на карандаш, чтобы он покатился по столу.

5.«Остуди горячий чай».

6.Подуй на вертушку.

7.Подуй на султанчик.

8.«Бабочка полетела» (бабочка из бумаги на ниточке).

9.Надуй шарик.

10. Поиграй на дудочке, на губной гармошке.

11. «Узнай по запаху» (кусочки фруктов).Примечание: при выполнении упражнений следить, чтобы при вдохе надувался живот, а плечи не поднимались, а при выдохе – не надувались щеки.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель: выработка удлиненного выдоха через рот с одновременным

произношением гласных звуков.

Выполнение:

Вдох через рот – быстрый, пауза. Выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко:

- произношение гласного звука на выдохе: а, о, у, ы, э (шепотом, голосом);

- произношение двух гласных на одном выдохе: а-э, о-у, и-ы, э- и (шепотом, голосом);

- произношение трех гласных на одном выдохе: а-э-о, о-у-и, о-у-а, о-э-ы, а-у-о(шепотом, голосом).

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель: отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков.

Выполнение:

Произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем громко. Взрослый должен следить за тем. Чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха (отмечать длину выдоха счетом).

- произношение глухих согласных на одном выдохе: ф, с. ш, х;

- произношение двух согласных на одном выдохе: ф-с, с-ш, ш-с, х-ф;

- произношение трех согласных на одном выдохе: ф-с-ш, х-ф-с;

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов. Цель: тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Выполнение:

Проговаривание слогов сначала на шепоте. Затем громко на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используйте прием наращивания слогов, т.е. сначала дается один слог, потом два, затем три и т.д.

- повторение слогов с одинаковыми согласными и одинаковыми гласными: па, па-па, па-па-па, па-па-па-па, пап, пап-пап, пап-пап-пап, пап- пап-пап-пап, апа, апа-апа, апа-апа-апа, апа-апа-апа-апа;

- повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па, ти-пи, то-по, та-па-ва, ти-пи-ви, то-по-во, та-па-ва-ка, ти- пи-ви-ки, то-по-во-ко;- повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу, па-па-пу, па-па-па-пу-пу-пу, па-по, па-по-пу, па-по-пу- пы, па-по, па-по-па-пу, па-по-па-пу-па-пи, па-по-пу, па-по-пи, па-по-па, па- по-пы, па-по-па-по, пу-пи-пи-пи, па-пу-пу-пу, пэ-пе-пе-пе.

Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.

Цель: тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Выполнение: произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно. Произнесение слов можно сопровождать движениями, т.е. движение руки в такт проговаривания:

- проговаривание ряда слов на одном выдохе: папа, папа, пока (движение рук: кулачок, кулачок, ладошка);

папа, пока, кипа (движение рук: кулачок, ребро, ладонь);

- перечисление дней недели (каждую строчку проговаривать на одном выдохе):понедельник, вторник; понедельник, вторник, среда; и т.д.(движение рук: вращение кистей по часовой стрелке).

- перечисление названий месяцев: январь, февраль; январь,февраль, март и т.д.(движение рук: листик-кустик).

Терпения и труд принесут удачу!

Приложение

Проявляя изобретательность, выдумку, вы сможете помочь своему ребенку выработать правильное речевое дыхание и быстрее освоить труднопроизносимые звуки. **Рекомендую начать с забавных для ребенка игровых упражнений:**

**1. «Снег».**Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.  
  
**2. «Кораблики».** Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.  
  
**3. «Футбол».** Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».  
  
**4. «Бульбульки».** Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.  
  
**5. «Волшебные пузырьки».** Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.  
  
**6. «Дудочка».**Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.  
  
**7. «Губная гармошка».** Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.  
  
**8. «Цветочный магазин».** Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.  
  
**9. «Свеча».** Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т. д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.  
  
**При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:**  
1. Воздух набирать через нос, плечи не поднимать.  
2. Выдох должен быть длительным, плавным.  
3. Необходимо следить, чтобы ребенок не надувал щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками).  
4. Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений (нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению).  
  
Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.  
  
Помните, пожалуйста, что в развитии ребенка не бывает мелочей. Дарите ему свое постоянное внимание и участие.  
*Играйте и развивайте!*