**Формирование речевого дыхания**

**в процессе коррекционно – логопедической работы с детьми старшего дошкольного возраста**

Выполнила:

учитель – логопед

Морозова Наталья Валерьевна

МБДОУ «Детский сад № 42»

комбинированного вида

Балахна

2014

***Система коррекционно – логопедической работы с детьми по формированию речевого дыхания***

Организация работы, основанной на использовании дыхательных упражнений, проводится с соблюдением следующих условий.

1. Игровые упражнения проходят в помещении с чистым воздухом, средней влажности.
2. Дети одеты в свободные одежды, не стесняющие движения.
3. Количество и темп выполнения упражнений дозируются логопедом.
4. Игровые упражнения не проводятся:
   * после приема пищи;
   * при переутомлении, недомогании.

Система коррекционно – логопедической работы с детьми строится на основе следующих принципов:

- целенаправленности, систематичности, регулярности;

- индивидуально - дифференцированного подхода к детям;

- учёта ведущего вида деятельности (Л.С. Выготский).

Основные приёмы в обучении:

* использование не толь­ко объяснений, но и многократный показ;
* подключение различ­ных видов контроля (слуховой, визуальный, кинестетический);
* многократные практические упражнения.

Коррекционно – логопедическая работа проводится в **три этапа**.

**На первом этапе** «Постановка диафрагмального дыхания» с детьми осваивается техника диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса без участия речи.

**На втором этапе** «Развитие длительного фонационного выдоха» уделяется внимание формированию у детей длительного фонационного выдоха для развития координаторных взаимоотношений между дыханием и голосом.

**На третьем этапе** «Формирование речевого выдоха» проводится работа по развитию речевого выдоха на материале слогов, слов, фраз и стихов.

**I этап. Постановка диафрагмального дыхания.**

Цель данного этапа – освоить с детьми технику диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса без участия речи.

В начале нужно провести познавательное занятие по теме «Как устроена дыхательная система», чтобы обобщить и конкретизировать знания детей о её строении и значении.

Изначально, для постановки диафрагмального дыхания используется исходное положение «лёжа», чтобы мышцы всего тела слегка расслабились. Для снятия мышечного напряжение лица дети осуществляют вдох и выдох через приоткрытые губы. Используются следующие игровые упражнения: «Шарик», «На волне океана», «Качели» . Для формирования диафрагмального дыхания в положении «лёжа», применяется многократный показ, подробное словесное объяснение как правильно дышать и кинестетический контроль.

В дальнейшем используются игровые упражнения из исходного положения «сидя», «стоя» и «в движении».

Из исходного положения «сидя» проводятся следующие игры: «Задуй упрямую свечу», «Бабочки», «Живые предметы», «Костёр», «Футбол» (приложение 4). Во время выполнения данных игр, обращать внимание, чтобы дети не надували щёки. Для этого подключается визуальный контроль и даётся словесное указание: «Прижимать щёки пальцами одной из рук». На этой ступени формирования диафрагмального дыхания перед детьми встаёт новая задача: развитие длительного выдоха без участия речи, т.е. вдох стал короче, чем выдох.

Приблизительно в течение 6 занятий дети выполняют игровые упражнения из исходного положения «стоя»: «Вертушка», «Снежинки летят», «Трубач» . В ходе игр ребятам предлагается набирать воздух уже не через рот, а через нос.

Работая над формированием диафрагмального дыхания, чтобы дети во время вдоха чрезмерно не наполняли лёгкие воздухом, что создаёт излишнее напряжение дыхательных мышц, логопед постоянно напоминает, даёт многократный показ и объясняет, сколько нужно набирать и сколько выдыхать воздуха.

Для работы на первом этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по постановке диафрагмального дыхания, выработке его силы и длительности и предложена серия игровых упражнений.

**II этап. Развитие длительного фонационного выдоха.**

Цель этапа – сформировать у детей фо­национный выдох для развития координаторных взаимоотно­шений между дыханием и голосом*.* Поскольку дыхание и голосообразование – это единые взаимообусловленные процессы, тренировку речевого дыхания нужно проводить одновременно с работой над голосом, т.е. вводить голосовые упражнения.

Изначально, для развития длительного фонационного выдоха берётся произношение одного гласного звука. Для этого проводятся следующие игровые упражнения: «Эхо»**,** «Укачивание»**,** «Вьюга»**,** «Необитаемый остров»**,**  «Медведи»**,** «Рёвушка – коровушка». Перед выполнением игровых упражнений давётся подробное словесное объяснение, как правильно произносить каждый гласный звук. Основная ошибка может быть при выполнении данных игровых упражнений - твёрдая атака, т.е. дети смыкают голосовые складки, а затем делают выдох. Звук получался резкий, твёрдый. Многократный образец мягкой голосоподачи, словесное объяснение, слуховой контроль, способствуют успешному освоению данных игровых упражнений. Делая акцент на звуках, мы не должны забывать о диафрагмальном вдохе и выдохе, поэтому выполняя упражнения, можно контролировать себя ладонью, положенной на область диафрагмы.

Работая над голосом, нужно обучать детей использовать грудной резонатор, чтобы снизить напряжение голосовых складок, поэтому гласные звуки даются в следующей последовательности: а, о, у, и, э.

Перед детьми в игровых упражнениях ставятся задачи менять высоту, силу голоса, придавать ему речевые интонации удивления, восклицания, огорчения, утверждения, что вызывает у детей большой интерес.

После освоения длительного произношения одного гласного на выдохе, детям предлагается серия игровых упражнений: «Стихотворение о гласных звуках», «Эхо», «В лесу», «Разговор фруктов» на слитное сочетание двух гласных. На этой ступени решается новая задача: используя восклицание, выделять голосом один из звуков, который произносится достаточно громко, а другой тянуть голосом с умеренной громкостью.

Игровое упражнение «Воздушный шарик» и его усложнение (приложение 6), в котором нужно произносить гласные звуки с постепенным наращиванием их количества, вызывает у ребят затруднения. Им трудно слитно произносить длинный ряд гласных при непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе. Но с помощью систематической работы, многократного показа, слухового контроля ребята освоят данный вид упражнения.

Для работы на втором этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по развитию длительного фонационного выдоха и предложена серия игровых упражнений.

**III этап. Формирование речевого выдоха.**

Цель данного этапа – сформировать у детей речевой выдох на материале слогов, слов, фраз и стихов.

Детям предлагается игровое упражнение «Вьюга», для выработки умения посылать выдыхаемую на звуке «м»струю воздуха, которая идёт от диафрагмы и «ударяется» в верхние передние зубы. Для этого детям даётся подробное словесное объяснение выполнения данного упражнения: встать прямо, чтобы не было мышечного напряжения шеи, голо­вы, рук, всего тела. Далее открыть рот, расстоя­ние между зубами, сделав равное двум пальцам, язык положить плоско, чтобы кончик был у нижних резцов, затем сомкнуть губы, гортань должна быть опу­щена, глотка раскрыта, маленький язычок и нёбная занавеска подняты. Таким образом, мы устанавливаем речевой аппарат для произнесения звука «а». Чтобы проверить опущенное состояние глотки мы кладём палец на хрящ гортани каждого ребёнка (адамово яблоко) и предлагаем ему сделать глубокий вдох носом. Когда наш палец ощущает движение хряща вниз, это означает, что гортань опустилась и приняла нужное для свободного течения звука поло­жение, глотка при этом раскрылась, как она обычно раскрывается при зевке: нёбная занавеска и маленький язычок поднялись вверх. Дети, сделав вдох через нос, и, сохра­няя основное положение, послали выдыхаемую на звуке «м»струю так, чтобы ощутилось звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы шла от диафрагмы и «ударялась» в верхние передние зубы. Звук получается легким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти, дети ощущают некоторое дрожание – вибрирование. Это означало, что звук шёл верно, без препятствий, что он попал в маску, т.е. в кости лица, и отразился в ней.

Для того чтобы вывести в маску звук «м»*,* который как бы разрывает сомкнутые губы гласным звуком, было предложено игровое упражнение «Глупый котёнок». При произношении слогов мы обращаем внимание на то, чтобы при разрыве губ не появлялось призвука назализованности, который вызывается тем, что нёбная занавеска не поднимается и не закрывает прохода звука в носовую полость.

Усложнение игрового упражнения «Глупый котёнок» поможет детям на одном дыхании вывести сочетание звука «м» стремя гласными — *а, о, у* и *и, э, ы.* По ходу выполнения упражнения мы напоминаем детям, чтобы все звуки произносились на одной высоте и направлялись в маску.

Упражнения «Корова и телята», «Перекличка животных» (приложение 8) ставили своей целью упражнять детей уже в изменении высоты голоса.

Серия игровых упражнений «Придумай сам», «Потерялась собака», «Важное задание», «Кто придумает конец, тот и будет молодец» направлена на формирование речевого выдоха в словах. Ребята, согласно правилам игры, на выдохе произносят по одному слову, а в упражнении «Потерялась собака» акцент ещё делается на силу и высоту звука.

После освоения речевого выдоха в словах, ребятам предлагались игровые упражнения «Посмотри и ответь» в двух вариантах на материале предметных, сюжетных и пейзажных картинках. С помощью данных игровых упражнений мы сформируем у детей речевой выдох во фразах. Осуществляя работу, используется показ, словесное объяснение, как на одном выдохе произнести предложение, наращивая количество слов от двух до четырёх, вопросы по содержанию картинок. Логопед обращает внимание на то, чтобы дети произносили слова слитно, не отделяя одно от другого.

Для постановки речевого выдоха в стихах используются игровые упражнение «Выучи стихотворение». Для лучшего освоения упражнения детьми использовался многократный показ, слуховой контроль и словесное объяснение, как читать стихи: после каждой строчки делать небольшие паузы для добора воздуха, равномерно распределять выдох, использовать умеренный темп речи с чётким договариванием слов в полном их объёме.

Для работы на третьем этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по формированию речевого выдоха и предложена серия игровых упражнений.

Таким образом, проведённая коррекционно – логопедическая работа позволила определить структуру работы по постановке речевого дыхания.

**Приложение 1**

**Определение типа дыхания**

**(И.Г. Выгодская, 1993, В.В. Цвынтарный, 2002)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика каждого типа дыхания | | |
| Диафрагмальное дыхание | Рёберное (грудное) дыхание | Ключичное (поверхностное) дыхание |
| - Верхние отделы грудной клетки, а также плечи остаются неподвижными.  - При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется.  - При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. | - Грудная клетка расширяется в стороны и вперёд. | - Поднимается плечевой пояс.  - Расширяется грудная клетка в верхней её части. |

**Приложение 2**

**Занятие по теме «Как устроена дыхательная система?»**

***Цель*:** обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы.

***Программное содержание:*** дать детям первичные представления об органах дыхания; отметить их важное значение для челове­ка; расширить кругозор детей, пополнить их словарный запас (ноздри, дыха­тельная трубка, грудная клетка, ребра); развивать внимание, умение анализировать, устанавливать причинно – следственные связи; воспитывать интерес к своему организму, умение внимательно слушать логопеда.

***Материалы и оборудование.***

*У каждого ребенка:* зеркало.

*У педагога:* полиэтиленовый мешочек без дна, изображение легких (таблица, рисунок в книге или макет).

***Методы обучения:*** игра, рассказ, наблюдение, самонаблюдение, демонстрационное и фронтальное экспериментирования.

***Методические рекомендации.*** Готовясь к занятию, логопед про­водит все наблюдения и эксперименты на себе, чтобы во время занятия четко указывать детям, куда и как следует помещать руки, какие ощущения возникают в пальцах при самообследовании тра­хеи и грудной клетки.

***Организация занятия.*** Дети стоят в кружке, логопед находится вместе с ними. Темп называния органов вначале медленный, за­тем ускоряется. Однако надо следить, чтобы все успевали совер­шить требуемое действие. Список органов подобран так, что в нем преобладают внешние органы, хорошо знакомые детям. Од­нако есть и внутренние органы. Если дети не знакомы с ними, их можно не называть. Легкие и трахея включены в список в расчете на то, что дети не знают их проекций, что и послужит завязкой занятия.

**Ход занятия**

***Вступление.***

— Чтобы узнать, о чём мы сегодня будем говорить на занятии, мы поиграем в две игры.

***Блок 1 — закрепление знаний о расположении органов человека.***

— Первая игра «Послушай и покажи». Я буду называть органы человека, а вы показывайте их на себе. Левое ухо, правая нога, сердце, нос, волосы, желудок, шея, брови, глаза, легкие, дыхательная трубка, по которой воздух идет в легкие. (Дети выполняют задание педагога.)

— Вторая игра «Не зевай, вовремя приседай». Я буду называть разные органы, а вы стойте. Как только назову органы дыхания, вы приседаете. Серд­це, нос, шея, дыхательная трубка, кости, легкие. (Педагог регу­лирует темп таким образом, чтобы дети успевали сосредоточить­ся и выполнить действие.)

- Итак, ребята, догадались, о чём сегодня пойдёт речь на занятии?» (Ответы детей).

— А теперь рассмотрим все органы дыхания по порядку. Рты закрыли. Сделайте глубокий – глубокий вдох через нос и прочув­ствуйте, как и куда движется воздух. Выдох. Еще вдох. Куда сначала попадает воздух? (Ответ: в нос.) Может ли воздух попасть в рот? Сделайте вдох через нос, а выдохните через рот. Может? (Ответы.)

— В носу есть два отверстия. Потрогайте их пальчиком. Они называются ноздрями. Повторите хором название. (Дети повто­ряют.)

***Блок 2 — характеристика трахеи.***

— Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте ее. На что она похожа? Что напоминает? (Ответы.) В этой трубе много твердых колечек. Посмотрите, что было бы, если бы дыхательная трубка была мягкой. (Педагог дует в полиэтиленовый мешочек бездна. Его стенки слипаются.) Мы не могли бы дышать.

***Блок 3 — характеристика грудной клетки.***

— Куда воздух бежит из дыхательной трубки? Вначале прощу­пайте пальчиками, как устроена грудная клетка. Удобнее щупать большими пальцами. (Дети обследуют свою грудную клетку. Убеж­даются, что она тоже ребристая.) Вы чувствуете под руками ребра. Это такие косточки, которые защищают легкие. Их много.

— Положите себе ладошки на грудную клетку так, чтобы они находились на боках как можно выше и ближе к спине. Вот так. (Педагог показывает, как положить руки. Большие пальцы на­правлены либо вперед, либо назад, кому как удобнее.) Сделайте глубокий – глубокий вдох и прочувствуйте, что делается с ребра­ми. (Ответы.)

— А теперь сдавите ребра сильно-сильно, но так, чтобы их не сломать. Делайте вдох. Легко ли теперь дышать? (Ответы.)

— Внутри грудной клетки есть особые органы, которые назы­ваются легкими. Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или прочувствовать. А легкие не можем, они находятся внутри. Давайте рассмотрим их на рисунке (макете). Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Сделайте из ладошки колпачок. Подставьте ладошку к носу, поближе к нозд­рям. Вдохните и выдохните. Когда воздух заходит? Когда выхо­дит? (Ответы.) Слышите, как он щекочет ладошку?

— Сделайте из ладошки чашечку (педагог показывает) и при­кройте ею носик. Прижмите ладошку к лицу, накройте ноздри. Попробуйте делать глубокие вдохи и выдохи. Что чувствуете? (От­вет: дышать стало труднее.) Слышите, как ходит воздух?

***Заключение.***

*—* Вот и познакомились с дыхательной системой. Давайте по­вторим, какие органы в нее входят. (Дети называют: нос, рот, дыхательная трубка, легкие. Логопед или ребенок показывает их.)

**Приложение 3**

**Методические рекомендации по постановке диафрагмального дыхания**

1. Диафрагмальное дыхание начинать осваивать в положении лёжа, т.к. в этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются.
2. Контролировать правильное дыхание поможет собственная ладонь /или книга, игрушка/, если её положить между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, а при выдохе – опускается.
3. Всегда нужно помнить, что плечи при вдохе не поднимать: «берите дыхание животом».
4. Грудь во время дыхания не работает активно: не поднимается при вдохе и не опускается при выдохе.
5. Вдыхать воздух ртом, через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). При этом язык спокойно лежит на дне рта, открывая доступ воздушной струе. Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение. Выдыхать воздух тоже через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
6. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было ещё немного добрать. Слишком большой вдох создаёт излишнее напряжение дыхательных мышц, возникает гипервентиляция.
7. Выдерживать паузу в 2 секунды перед следующим вдохом.
8. Для заикающихся детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организовывать в виде игры.
9. Если у ребёнка слабо развиты мышцы брюшного пресса, нужно с ним проводить следующие упражнения:

а) сидя на стуле, поднимать как можно выше в медленном темпе колени;

б) сидя на стуле, поднимать ноги параллельно полу.

При поднятии колен и ног одновременно производить вдох носом.

10. Обращать внимание на то, что сначала вдох по продолжительности

соответствует выдоху.

11. Необходимо следить, чтобы у детей не надувались щёки (на начальном

этапе можно прижимать их ладонями).

12. По мере усвоения навыков диафрагмального дыхания лёжа, постепенно

переходить к сидячему и стоячему положению.

13. Постепенно добиваться короткого вдоха и длительного выдоха (в

соотношении 1:10, 1:15).

14. Ежедневно проводить 18 – 20 дыхательных упражнений, три – четыре

раза в день.

15. Упражнения надо проделывать до тех пор, когда движения живота

будут полностью согласованными с дыханием, т.е. стенка живота будет

подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

**Приложение 4**

**Серия игровых упражнений по постановке**

**диафрагмального дыхания без участия речи**

**«Шарик»**

Упражнение следует делать в исходном положении лёжа. «Представим, что у нас вместо живота воздушный шарик, который мы надуваем».

Вот как шарик надуваем!

А рукой проверяем.

(Делается вдох).

Шарик лопнул – выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко…

Ровно… глубоко….

**«На волне океана»**

Ребёнку, лежащему на спине, ставится на живот кораблик, сделанный из бумаги. Предлагается сделать вдох животом – и кораблик поднимается, как на волне океана, а при выдохе плавно опускается. После выдоха перед новым вдохом необходимо сделать остановку на 2 – 3 секунды.

**«Качели»**

Ребёнку, лежащему на спине, ставится на живот маленькая мягкая игрушка. На вдох игрушка поднимается как на качелях вверх, а на выдох – опускается.

**«Задуй упрямую свечу»**

Дети, сидя, держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи на расстоянии около 10 см от губ. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы «пламя» отклонилось. Взрослый отмечает, у кого из ребят была самая упрямая свеча (полоска бумаги медленно отклонялась), хвалит тех, кто справился с непослушной свечой (т.е. того, кто более длительно выдыхал).

**«Бабочки»**

Перед детьми раскладывают «зелёные полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Взрослый предупреждает, что дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Живые предметы»**

Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по ровной поверхности (например, поверхность стола) выбранный взрослым предмет (например, карандаш или деревянную катушку от использованных ниток). Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Костер»**

Взрослый кладет перед детьми картинку (или макет) кост­ра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать "угасающий" костер, вдыхая через нос и медлен­но выдыхая через рот.

**«Футбол»**

Из кусочка ваты скатывается шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пы­таясь «забить гол». Вата дол­жна оказаться между куби­ками.

**«Вертушка»**

Детям предлагается длительно подуть на вертушку, что­бы она плавно вертелась.

**«Снежинки (листочки) летят»**

На ниточки прикрепляются лёгкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки (листочки). Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки (листочки) летят». Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Трубач»**

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Взрослый хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в «трубу».

**«Семафор»**

Сидя на стуле, ноги вместе, согнуты в коленях, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох.

**«Топор»**

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперёд, на длительном выдохе медленно опускать «тяжёлый топор».

**«Птички»**

Дети стоят. Руки опущены вдоль туловища. Взрослый предлагает поднять руки в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, одновременно опускать руки («крылышки») вниз. Занимая исходное положение, дети непроизвольно делают вдох.

**«Накачиваем шину»**

Нужно накачать лопнувшую шину. Сжав руки в кулаки, дети поднимают их перед собой, как бы держа воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперёд, дети выдыхают. Выпрямляясь, они должны непроизвольно вдохнуть воздух.

**«Лопнула шина»**

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг – «шину». На выдохе руки медленно скрещиваются: правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольных вдох.

**«На турнике»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох.

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох.

**Приложение 5**

**Методические рекомендации по развитию длительного**

**фонационного выдоха**

1. После того как у детей сформирован плавный длитель­ный выдох, можно вводить голосовые упражнения.
2. Тренировку фонационного выдоха нужно осваивать с длительного произношения одного гласного.
3. При произнесении отдельных гласных звуков голос должен литься легко и свободно. Резонаторная система должна принимать соответствующий артикуляционный уклад звука, который как бы посылается вперёд
4. работая над гласными, необходимо следить за мягкой атакой звука: начало выдоха и фонация должны совпадать.
5. Предлагая детям произносить звуки, меняя их высоту, силу голоса, придавая речевым интонациям удивление, восклицание, огорчение, утверждение и т.д., используйте для этого различные игровые упражнения.
6. По мере освоения длительного произношения одного гласного, можно предлагать детям слитное произношение сочетания из двух гласных на одном выдохе: а – о.
7. Постепенно количество гласных, произносимых на одном выдохе, наращивать в следующем порядке: а – о – у – и.
8. Диафрагмальный вдох и выдох во время упражнений дети контролируют рукой.

**Приложение 6**

**Серия игровых упражнений по развитию**

**длительного фонационного выдоха**

**«Эхо»**

Детей распределяют на две группы. Одна из групп— «эхо». Первая группа детей громко произносит вместе со взрослым гласный звук *(а).* Вторая группа («эхо») тихо повторяет. Затем группы меняются ролями.

**«Укачивание»**

Ребёнок имитирует укачивание куклы (мягкой игрушки) и произносит: «А-а-а-а-а-а-а».

**«Вьюга»**

Перед детьми сюжетная картинка «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: *У-у-у...* По сигналу «Силь­ная вьюга» дети громко произносят: *У-у-у...* По сигналу «Вью­га затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга кончилась» замолкают. Речевые сигналы можно сопровождать движениями руки взрослого: горизон­тальное движение руки — дети говорят тихо, движение руки вверх— усиление голоса, движение руки вниз— уменьше­ние силы голоса.

**«Необитаемый остров»**

Ребятам предлагается представить, что они оказались на необитаемом острове, где растут необычные деревья, красивые цветы. Сначала они удивляются: «О!». Потом огорчаются: «О-о-о!», затем увидев корабль радостно восклицают: «О-о-о!»

**«Медведи»**

На стол выставляются игрушки: папа медведь Михайло Иваныч и сын Мишутка. Взрослый спрашивает: ««Как рычит большой медведь низким голосом (на звук *и-и-и),* а как — маленький медвежонок высоким голоском?»

**«Рёвушка – коровушка»**

Стих читает взрослый, а дети на выдохе длительно произносят соответствующую гласную.

Что за вой? Что за рев?

Там не стадо ли коров?

Нет, там не коровушка —

Это Таня-ревушка

Плачет,

Заливается,

Платьем утирается...

А-а-а-а-а…..!

Вот вернулась Таня в дом,

Слезы катятся ручьем:

— Ой, пойду обратно,  
Дома неприятно!

О-о-о-о-…!

Дали Тане молока,

— Эта кружка велика!

В этой не могу я,

Дайте мне другую!

У-у-у-у-у…!

Дали ревушке в другой,

Рева топнула ногой:

— В этой не желаю!  
Лучше дайте чаю!

**«Стихотворение о гласных звуках»**

Стих читает взрослый, а дети на выдохе длительно произносят соответствующую гласную.

Гласные песенку звонкую тянут – и-и-и.

Могут заплакать – о-о-о и застонать – у-у-у.

Могут качать в колыбельки Алёнку – а-а-а.

Могут, как эхо в лесу закричать: «Ау! Ау!»

Легко летят они в высоту – а-о-у-и.

**«В лесу»**

Детям предлагаются картинки «Дети в лесу», «Мальчик заблудился», «Поезд», которые взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Дети пошли в лес. Мальчик Петя нашел большой гриб и говорит: *О-о-о!* Как говорит Петя? (Дети длительно повторяют.) Петя шел по лесу, искал гри­бы и заблудился. Петя стал кричать: *ау-ау-ау!* Давайте по­можем Пете. (Дети повторяют.) Ребята услышали Петю и прибежали к нему. Много грибов набрали ребята. А потом они поехали на поезде домой. Поезд гудел: *у-у-у* (Дети по­вторяют.)

**«Эхо»** (усложнение)

Детей распределяют на две группы. Одна из групп— «эхо». Первая группа детей громко произносит вместе с логопедом сочетания гласных *(ао).* Вторая группа («эхо») тихо повторяет. Затем группы меняются ролями.

**«Разговор фруктов»**

Детям предлагаются муляжи яблока и лимона, которые взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Однажды мама купила яблоко для своего сына и лимон в чай. Яблоко стало хвастаться перед лимоном тем, что оно красивее, сочнее, слаще, говоря: «Ао!, Ау!, Аи!, Аэ!» (дети повторяют), а лимон был не согласен и говорил: «иА!, иО!, иУ!, иЭ!» (дети повторяют). Используя восклицание, голосом выделять один из звуков.

**«Воздушный шарик»**

Дети кидают друг другу воздушный шарик, произнося на непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе: «Аоуи». Первый звук произносится достаточно громко.

Усложнение: слитно произносить длинный ряд гласных одинаково ровно, без напряжения. (Аоуи Аоуи Аоуи).

**Приложение 7**

**Методические рекомендации по формированию речевого выдоха**

1. После того как у детей сформирован фонационный выдох, вводим слоги, потом слова, фразу и стихи.
2. Выдыхаемый воздух надо расходовать в основном на гласные звуки.
3. Обращать внимание на равное распределение выдоха на протяжении

всего высказывания.

1. На одном выдохе произносить не больше 4 слов. Слова произносить

слитно, не отделяя одно от другого.

1. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать

остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

1. Придерживаться умеренного темпа речи с чётким договариванием слова

в полном его объёме.

1. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц

шеи, рук, груди.

**Приложение 8**

**Серия игровых упражнений**

**по формированию речевого выдоха**

**«Вьюга в лесу»**

Наступила зима. Завыла вьюга в лесу. Застонал лес от вьюги: «М-м-м-м». Сделав вдох через нос и, сохраняя основное положение, послать выдыхаемую на звуке м струю так, чтобы ощутить звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы идёт от диафрагмы и «удаляется» в верхние передние зубы. Звук должен быть лёгким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти. Можно ощутить некоторое дрожание – вибрирование. Это значит, что звук идёт верно, без препятствий, что он попал в маску, т.е. в кости лица, и отражается в ней.

**«Глупый котёнок»**

Детям предлагаются мягкая игрушка котёнка, который используется в про­цессе рассказывания. «Жил – был у девочки котёнок. Был этот котёнок очень умным. Решила она научить его говорить. Для обучения девочка брала только слоги со звуком м. Вот послушайте, как девочка обучала своего котёнка.

- Котёнок скажи «Ма».

А котёнок говорит: «Мяу»

- Котёнок скажи «Мо» и т.д.

А котёнок говорит: «Мяу»

Рассердилась девочка на котёнка: «всё мяу да мяу, вот какой глупый котёнок».

- Покажем, как девочка учила котёнка?»

По желанию детей назначается хозяин или хозяйка животного, которая(ый) идёт на середину комнаты и зовёт к себе котёнка (выбирается из детей). Хозяин(ка) надевает на голову выбранного им ребёнка маску котёнка.

Усложнение упражнения (по продолжительности звук «м» и последующая гласная звучат одинаково):

а) вдох носом;

б) на одном вдохе — *ма, мо, му;*

в) вдох носом;

г) на одном выдохе — *ми, мэ, мы.*

**«Корова и телята»**

Детям предлагается сюжетная картинка «На лугу». Дети распределяются на две группы. Взрослый обращается к пер­вой группе: «На лугу пасутся коровы. Они зовут своих те­лят. Как они зовут их?» Дети первой группы произносят низким голосом: *ммммуууу.* «Коровам отвечают телята. Как они отвечают?» взрослый обращается к детям второй группы. Дети отвечают высоким голосом: *ммммууу.* Затем группы меняются ролями.

**«Перекличка животных»**

Показываются картинки, глядя на которые, дети по очереди на выдохе произносят соответствующее звукоподражание (корова/телёнок, гусь/гусёнок, коза/козлёнок, овца/ягнёнок, кот/котёнок, собака/щенок, утка/утёнок).

**«Придумай сам»**

Беззвучно артикулируется гласный звук (н-р, а), дети озвучивают и по очереди придумывают слова, начинающиеся на этот звук.

(Астра, азбука, автобус, арбуз, аист, апельсин, акула и тд.)

(Ослик, озеро, овца, окно, оса, обруч, облако, осень и тд.)

(Уши, удочка, утка, утюг, утро, улитка, уж, укроп и тд.)

(Игла, искра, изба, индюк, иволга, иней, ириска и тд.)

(Эму, эклер, этаж, эхо, эскимо, электричество, экскаватор и тд.).

**«Потерялась собака»**

Детям предлагается вообразить, что собака убежала и её нужно позвать домой. Кличка собаки может быть любой. Важен сам принцип её произнесения. Сначала нужно десять раз произнести кличку собаки на одном дыхании, воображая, что она находится далеко. Затем пауза. Произнести в более медленном темпе и несколько тише то же самое (собака уже ближе). Пауза. Повторить кличку 3-4 раза тихо и медленно (собака вернулась и находится рядом). Следует менять высоту голоса, постепенно снижая его.

**«Важное задание»**

(режиссёрская игра, в роли командира – взрослый,

а в роли солдата - ребёнок)

Детям предлагается имитация леса из муляжей деревьев и два солдатика (командир и рядовой). Всё это взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Однажды одному солдату было дано задание узнать, кто живёт в лесу, нет ли там бандитов. Солдат идёт по лесу, а взрослый по ходу выставляет муляжи зверей. Когда солдат возвращается в штаб, то докладывает командиру кого он встретил в лесу (ребёнок по памяти называет животных, если кого – то забывает, то дети помогают вспомнить).

В конце игры ребёнок обобщает, назвав одним словом тех, кого встретил солдат, не перечисляя каждого».

**«Кто придумает конец, тот и будет молодец»**

Ме-ме-ме - рады мы (зиме).

Ми-ми-ми - на кнопку (нажми).

Че-че-че – попугай на (плече).

Чи – чи – чи – чи – кромко не (кричи).

**«Посмотри и ответь»** (вариант 1)

Детям показывается сюжетная картина (н-р, «Дежурные» и предлагается ответить на вопросы предложением из двух слов (усложнение из трёх, четырёх слов).

- Что делает девочка? /Что поливает девочка?/Чем поливает девочка цветы?

- Что делает мальчик в очках?/Кого кормит мальчик?/Чем кормит мальчик попугая?

- Что другой мальчик делает?/ Что мальчик ставит на стол?

- Что делают дети?

**«Посмотри и ответь»** (вариант 2)

Детям показываются картинки, говорится предложение и предлагается произнести предложение на одном выдохе:

Апельсины любит Аня. Облако закрыло солнце.

Арбуз – это крупная ягода. Осенью птицы улетают на юг.

Улица украшена к празднику. Интересна игра в прятки.

Узел на верёвке не развязать. Избы обнесены изгородью.

Интересна игра в прятки. Эклер – самое вкусное пирожное.

Избы обнесены изгородью. Экран телевизора погас.

Ели украсил иней. Ёжик охотится на мышей.

Ешьте яблоки и апельсины.

Юрту поставили в тундре. Яблони отцвели.

Юннаты любят природу. Ясли открываются утром.

**«Выучи стихотворение»**

1. «А-а-а!» - заплакала Аленка. 2. Открыты окна широко,

«На!» - сказала ей сестрёнка. За окнами – Ока.

Алый цветик сорвала А над Окою высоко,

И Алёнушке дала. Высоко – облака.

Они Окой отражены,

В Оке повторены.

Красиво!

3. Устала утка на пруду

Учить своих утят.

Утята плавать на виду

У мамы не хотят.

Ужасно утка мучится:

- Ну что из них получится!

4. Играл воздушный шар с иглой,

И вот лежит он чуть живой

Игрушки, всем вам ясно?

Играть с иглой опасно!

5. - Мама! – слышится с холма, 6. Енот не станет есть, пока

эхо тоже крикнет: «Ма-а-а!» Его еде не мыта.

это маму звал малыш. Ему помощница – река:

Эхо, ты кому кричишь? Енот в воде у бережка

Еду полощет, трёт слегка,

А после – ест досыта.

Енот – любитель чистоты,

Немытого не ест… А ты?

7. Ёлка с ёжиком похожа:

Ёж в иголках, ёлка – тоже.

8. «Ы» на вид весьма сурова, 9. Юнга, будущий матрос,

Но характером скромна: Южных рыбок нам привёз.

Никогда в начале слова

Не становится она. 10. Яблоко спелое, красивое, сладкое,

Но ни ты, ни мы, ни вы Яблоко хрусткое, с кожицей гладкою.

Не обходимся без «Ы». Яблоко я пополам разломлю,

А бедняжка буква «Ы» Яблоко с другом своим разделю.

Ходит с палочкой - увы!

**Формирование речевого дыхания**

**в процессе коррекционно – логопедической работы с детьми старшего дошкольного возраста**

Выполнила:

учитель – логопед

Морозова Наталья Валерьевна

МБДОУ «Детский сад № 42»

комбинированного вида

Балахна

2014

***Особенности физиологического и речевого дыхания***

*Дыхание – это жизнь.*

*Аристотель*

Одним из важных элементов нашей речи является дыхание. Оно призвано участвовать в создании голосового звучания на плавном равномерном выдохе.

Жизненное (физиологическое) дыхание – это поддержание жизни в организме путём газообмена: при вдохе в организм поступает кислород, при выдохе выделяется углекислый газ. Без этого своеобразного питания человек не может прожить и несколько минут (Е.Н. Соловьева, 2002).

Физиологическое дыхание бывает трёх типов: ключичное (поверхностное), грудное (рёберное), брюшное или нижне – диафрагмальное.

При рёберном (грудном) - грудная клетка расширяется в стороны и вперёд, что происходит вследствие поднятия ребёр.

При ключичном (поверхностном) – поднимается плечевой пояс и происходит расширение грудной клетки в верхней её части.

При брюшном типе дыхания основное участие в дыхании принимает диафрагма, мощная вдыхательная мышца. При сокращении диафрагма опускается, вследствие чего нижняя часть грудной клетки значительно увеличивается в объёме.

Опыт учёных и логопедов – практиков (И.Г. Выгодская, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенская, Г.А. Волкова, М.И. Тележникова, Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова, В.В. Цвынтарный, И.А. Поварова и др.) показывает, что для производства речи мы используем самый рациональный тип дыхания — диафрагмальный. Он позволяет набрать достаточное количество воздуха и расходо­вать его постепенно за счет оптимальной пластично­сти дыхательных движений. Активно работает ниж­няя часть легких, самая объемная. Плечи при этом неподвижны. Время выдоха по сравнению с физио­логическим дыханием удлиняется, что обеспечива­ет звучание голоса на определенном отрезке выска­зывания. «Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объём воздуха, который, проходя постепенно, струёй через связки, как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент» (Е.Е. Шевцова, 2005).

Как отмечают Л.И. Белякова, И.А. Поварова и др., речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения. Контролировать правильное речевое дыхание помогает собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы. **При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, лёгкий. Выдох – длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).** В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идёт только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно – логически завершённого отрезка высказывания (синтагмы).

И.А. Поварова подчёркивает, что речевое дыхание считается неправильным,если вы­являются следующие ошибки:

* подъем грудной клетки вверх и втягивание жи­вота на вдохе;
* слишком большой вдох;
* учащенность дыхания;
* укороченность выдоха;
* неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
* неправильная осанка.

У некоторых детей в момент эмоционального возбужде­ния речевое дыхание и четкость речи обычно нарушают­ся. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает для произнесения целой фразы. Бывает, что дети гово­рят на вдохе или на задержанном дыхании. Бывает «утечка воздуха» — речевой вдох делается носом, сразу же следует выдох, и речь становится «задавленной», так как используется только остаточный воздух. Наиболее частая ошибка — преимущественное использование во время речи верхнереберного или грудного дыхания, со­провождающегося сильным подъемом плечевого пояса, грудной клетки, напряжением шейной мускулатуры, в результате чего дыхание становится шумным и напря­женным.

Оптимальный тип дыхания для производства речи – это диафрагмальный. Следует регулярно выполнять дыхательные упражнения, направленные на тренировку диафрагмального дыхания, при этом, соблюдая следующие условия:

* воздух в помещении должен быть чистым, средней влажности;
* одежда не должна стеснять движений;
* не заниматься после приема пищи;
* заниматься, когда эмоциональное со­стояние ребенка является уравновешенным и ре­бенок не утомлен;
* дозировать количество и темп проведения упражнений.

Работа над дыханием строится по принципу перехода от беззвучной тренировки к усложнению её за счёт введения звуков, слогов, слов, фраз.

Для тренировки диафрагмального дыхания следует учитывать методические рекомендации, разработанные Л.И. Беляковой, И.А. Поваровой, И.Г. Выгодской и др.

1. Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лёжа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лёжа на спине – это наиболее удобное положение. В этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются, и диафрагмальное дыхание без дополнительных инструкций устанав­ливается автоматически. После достаточной практики в течение нескольких дней лёжа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.
2. Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организовывать в виде игры, чтобы ребенок непроизвольно мог сделать более глубокий вдох и более длительный выдох.
3. Каждое упражнение выполнять, как правило, 3 – 5 раз. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
4. Вдыхать воздух через рот и нос, плечи и ключицы не поднимать, а выдыхать – через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох. Перед следующим вдохом необходимо выдержать паузу в 2 секунды.
5. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было ещё немного добрать. Слишком большой вдох создаёт излишнее напряжение дыхательных мышц, возникает гипервентиляция.
6. Выдох должен быть длительным, плавным. Первоначально проводить работу над развитием длительного выдоха без участия речи, потом включать упражнения с выдохом, произнося согласные (щелевые) или гласные звуки, что позволит логопеду на слух контролировать длительность и непрерывность выдоха, а в дальнейшем сформирует у ребёнка обратную биологическую связь.
7. Каждый гласный звук произносить с мягкой голосоподачей, или атакой, т.е. момент смыкания голосовых складок и момент начала выдоха должны совпадать.
8. Количество гласных, произносимых на одном выдохе, постепенно наращивать.
9. Далее на одном выдохе произносить слоги, потом слова, затем – фразу.
10. На одном выдохе произносить не более 3 – 4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.
11. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

Согласно данным рекомендациям, при постановке речевого дыхания все инструкции касаются только процесса выдоха.

Исключение составляет парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Особое внимание в ней уделяется технике вдоха. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально, активно, шумно, резко (как хлопок в ладоши). Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, - уметь затаить дыхание, «спрятать» его. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно (желательно через рот). Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть! Вдох делается одновременно с движениями. В данной дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха. Все вдохи – движения делаются в темпоритме строевого шага. Счёт только на 8 (мысленно). Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа. Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3 – 4 лет), и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Для детей автор рекомендует несколько замедлить темп выполнения упражнений и по возможности выполнять их под музыку.

Таким образом, проведённый анализ литературы по данной проблеме показывает два совершенно разных подхода к формированию речевого дыхания, каждый из которых достойно занял своё место в науке и практике. Но мы подробно остановимся на классических подходах к выработке речевого дыхания, определённых в отечественной науке и практике.

***Проблема взаимосвязи дыхания и голосообразования в процессе работы с дошкольниками***

Дыхание и голосообразование – это единые взаимообусловленные процессы. Правильно поставленное речевое дыхание – это красивый звучный голос. По голосу можно судить о человеке, о его характере.

Голосообразование – это сложный процесс координационной работы различных систем и органов. Энергетической основой, которой является дыхание. Воздушная струя, проходя через гортань, заставляет вибрировать голосовые складки. В результате чего воздушные колебания благодаря гортани и резонаторной системе превращаются в звуковые. Сила звука зависит от подсвязочного давления, от силы воздушного потока, который давит на мышцы, растягивающие черпаловидные хрящи, их мышечные отростки. При этом отростки, к которым прикреплены голосовые складки, смыкаются. Возникает голос. Отсюда следует, что чем глубже дыхание, тем сильнее и звучнее голос.

Под нормой голоса подразумевается его достаточная для речевой практики сила, высота, соответственно возрасту и полу.

Л.И. Белякова и Е.А. Дьякова выделили следующие направления работы над голосом:

1) развитие силы и динамического диапазона голоса;

2) формирование навыков рациональной голосоподачи и голо­соведения;

3) развитие мелодических характеристик голоса.

Работа начинается с изолированного произнесения гласных звуков.

Установлено, что гласные звуки - это основа выразительности речи. С ними связано ударение, ритмика речи, её мелодико – интонационные характеристики. За счет гласных звуков возмож­но достичь слитного и плавного произнесения (И.А. Поварова, Л.И. Белякова, Т.С. Одинцова и др.).

При произнесении отдельных гласных звуков голос должен литься легко и свободно. Резонаторная система должна принимать соответствующий артикуляционный уклад звука, который как бы посылается вперёд. Выдох распределяется равномерно. Начало выдоха и фонация должны совпадать, т.е. обращается внимание на мягкую атаку звука: бархатистое звучание, чуть приглушённое, с тёплым выдохом, не допуская горлового и других призвуков.

В теории и методике голосообразования существует три типа начала звука, или включения в работу голосовых складок. Соответственно, различают придыхательную, мягкую и твёрдую атаку. Под атакой понимают начало звука, т.е. включение в работу голосовых складок. Атака звука зависит от плот­ности смыкания голосовых складок и силы выдоха. Существуют три вида атаки звука: твердая, мягкая и придыхательная. При *при­дыхательной атаке* звука сначала слышится легкий шум выдоха, а затем звук, похожий на *«х-а-а-а».* При *мягкой атаке* момент смы­кания голосовых складок и момент начала выдоха совпадают. Звук получается мягкий, богатый обертонами. При *твердой атаке* сна­чала смыкаются голосовые складки, а затем делается выдох. Звук получается твердый, часто резкий.

Для организации эффективной работы специалисту важно понимать структуру регистров голоса. Различают три регистра:

- грудной, или нижний, в котором преобладает грудное резонирование;

- смешанный, или средний;

- головной, или верхний, в котором преобладает головное резонирование.

В коррекционно – логопедической работе учат добиваться плавного перехода из регистра в регистр. Так как минимальное напряжение голосовых складок происходит при грудном резонировании, поэтому на начальном этапе коррекции, следует уделять внимание освоению нижнего регистра.

Л.И. Белякова и Е.А. Дьякова предлагают при обучении использованию грудного резонатора гласные звуки давать в следующей последовательности: *а, о, у, и, э.* Объясняя это тем, что звук «а» содержит в себе резонирование как высоких, так и низких тонов; звуки «о» и «у»относятся к резо­наторам низких тонов, звуки «и» и « э» — крезонаторам высоких тонов.

Детям дошкольного возраста авторы советуют произносить звуки низким и высоким голосом, используя различные игровые упражнения.

Взрослым для ощущения звука в грудном резонаторе предлагается произносить гласный звук низким голосом, при этом ладонь приложить к грудине, слегка постукивая по ней. Для того чтобы ощутить легкую вибрацию в области груди. Постановка диафрагмального дыхания и включение в звучание голоса нижних резонаторов позволяют поставить голос на «опору». Это снимает излишнее напряжение голосовых складок, стенок гор­тани и глотки, т.е. способствует снятию «зажимов».

И.А. Поварова рекомендует начинать с произношения йотированных звуков (*я, е, ю, ё*), а затем приступать к отработке гласных *а, о, у, э, и, ы.*

Авторы методик на этапе использования диафрагмального дыхания и нижнего резонатора предлагают начинать работу над развитием интонационно – мелодических характеристик: используя ряд гласных звуков, менять высоту голоса, придавать ему речевые интонации вопроса, ответа, удивления; передавать голосом различные эмо­циональные состояния радости, печали и пр. Далее работа над голосом продолжается на материале автоматизированных рядов, слов, словосочетаний и фраз.

Таким образом, формирование рациональной голосоподачи плавно переходит в развитие просодической стороны речи: детей учат слитно произносить длинный ряд гласных при непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе. Такое слитное произнесение обеспечивается непрерывным голосоведением. Оно должно обязательно со­провождаться интонационным модулированием голоса, так как этот на­вык в дальнейшем переносится на слитное произнесение фразы.

Следовательно, работа над голосом должна быть систематической, регулярной, длительной и проходить на всех этапах коррекционных занятий. Объем работы над голосом, и используемые методические приемы зависят от воз­раста; чем младше ребенок, тем в большей степени работа над голосом должна идти по принципу подражания.

***Система коррекционно – логопедической работы с детьми по формированию речевого дыхания***

Организация работы, основанной на использовании дыхательных упражнений, проводится с соблюдением следующих условий.

1. Игровые упражнения проходят в помещении с чистым воздухом, средней влажности.
2. Дети одеты в свободные одежды, не стесняющие движения.
3. Количество и темп выполнения упражнений дозируются логопедом.
4. Игровые упражнения не проводятся:
   * после приема пищи;
   * при переутомлении, недомогании.

Система коррекционно – логопедической работы с детьми строится на основе следующих принципов:

- целенаправленности, систематичности, регулярности;

- индивидуально - дифференцированного подхода к детям;

- учёта ведущего вида деятельности (Л.С. Выготский).

Основные приёмы в обучении:

* использование не толь­ко объяснений, но и многократный показ;
* подключение различ­ных видов контроля (слуховой, визуальный, кинестетический);
* многократные практические упражнения.

Коррекционно – логопедическая работа проводится в **три этапа**.

**На первом этапе** «Постановка диафрагмального дыхания» с детьми осваивается техника диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса без участия речи.

**На втором этапе** «Развитие длительного фонационного выдоха» уделяется внимание формированию у детей длительного фонационного выдоха для развития координаторных взаимоотношений между дыханием и голосом.

**На третьем этапе** «Формирование речевого выдоха» проводится работа по развитию речевого выдоха на материале слогов, слов, фраз и стихов.

**I этап. Постановка диафрагмального дыхания.**

Цель данного этапа – освоить с детьми технику диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса без участия речи.

В начале нужно провести познавательное занятие по теме «Как устроена дыхательная система» (приложение 2), чтобы обобщить и конкретизировать знания детей о её строении и значении.

Изначально, для постановки диафрагмального дыхания используется исходное положение «лёжа», чтобы мышцы всего тела слегка расслабились. Для снятия мышечного напряжение лица дети осуществляют вдох и выдох через приоткрытые губы. Используются следующие игровые упражнения: «Шарик», «На волне океана», «Качели» (приложение 4). Для формирования диафрагмального дыхания в положении «лёжа», применяется многократный показ, подробное словесное объяснение как правильно дышать и кинестетический контроль.

В дальнейшем используются игровые упражнения из исходного положения «сидя», «стоя» и «в движении» (приложение 4).

Из исходного положения «сидя» проводятся следующие игры: «Задуй упрямую свечу», «Бабочки», «Живые предметы», «Костёр», «Футбол» (приложение 4). Во время выполнения данных игр, обращать внимание, чтобы дети не надували щёки. Для этого подключается визуальный контроль и даётся словесное указание: «Прижимать щёки пальцами одной из рук». На этой ступени формирования диафрагмального дыхания перед детьми встаёт новая задача: развитие длительного выдоха без участия речи, т.е. вдох стал короче, чем выдох.

Приблизительно в течение 6 занятий дети выполняют игровые упражнения из исходного положения «стоя»: «Вертушка», «Снежинки летят», «Трубач» (приложение 4). В ходе игр ребятам предлагается набирать воздух уже не через рот, а через нос.

Работая над формированием диафрагмального дыхания, чтобы дети во время вдоха чрезмерно не наполняли лёгкие воздухом, что создаёт излишнее напряжение дыхательных мышц, логопед постоянно напоминает, даёт многократный показ и объясняет, сколько нужно набирать и сколько выдыхать воздуха.

Для работы на первом этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по постановке диафрагмального дыхания, выработке его силы и длительности (приложение 3) и предложена серия игровых упражнений (приложение 4).

**II этап. Развитие длительного фонационного выдоха.**

Цель этапа – сформировать у детей фо­национный выдох для развития координаторных взаимоотно­шений между дыханием и голосом*.* Поскольку дыхание и голосообразование – это единые взаимообусловленные процессы, тренировку речевого дыхания нужно проводить одновременно с работой над голосом, т.е. вводить голосовые упражнения.

Изначально, для развития длительного фонационного выдоха берётся произношение одного гласного звука. Для этого проводятся следующие игровые упражнения: «Эхо»**,** «Укачивание»**,** «Вьюга»**,** «Необитаемый остров»**,**  «Медведи»**,** «Рёвушка – коровушка» (приложение 6). Перед выполнением игровых упражнений давётся подробное словесное объяснение, как правильно произносить каждый гласный звук. Основная ошибка может быть при выполнении данных игровых упражнений - твёрдая атака, т.е. дети смыкают голосовые складки, а затем делают выдох. Звук получался резкий, твёрдый. Многократный образец мягкой голосоподачи, словесное объяснение, слуховой контроль, способствуют успешному освоению данных игровых упражнений. Делая акцент на звуках, мы не должны забывать о диафрагмальном вдохе и выдохе, поэтому выполняя упражнения, можно контролировать себя ладонью, положенной на область диафрагмы.

Работая над голосом, нужно обучать детей использовать грудной резонатор, чтобы снизить напряжение голосовых складок, поэтому гласные звуки даются в следующей последовательности: а, о, у, и, э.

Перед детьми в игровых упражнениях ставятся задачи менять высоту, силу голоса, придавать ему речевые интонации удивления, восклицания, огорчения, утверждения, что вызывает у детей большой интерес.

После освоения длительного произношения одного гласного на выдохе, детям предлагается серия игровых упражнений: «Стихотворение о гласных звуках», «Эхо», «В лесу», «Разговор фруктов» (приложение 6) на слитное сочетание двух гласных. На этой ступени решается новая задача: используя восклицание, выделять голосом один из звуков, который произносится достаточно громко, а другой тянуть голосом с умеренной громкостью.

Игровое упражнение «Воздушный шарик» и его усложнение (приложение 6), в котором нужно произносить гласные звуки с постепенным наращиванием их количества, вызывает у ребят затруднения. Им трудно слитно произносить длинный ряд гласных при непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе. Но с помощью систематической работы, многократного показа, слухового контроля ребята освоят данный вид упражнения.

Для работы на втором этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по развитию длительного фонационного выдоха (приложение 5) и предложена серия игровых упражнений (приложение 6).

**III этап. Формирование речевого выдоха.**

Цель данного этапа – сформировать у детей речевой выдох на материале слогов, слов, фраз и стихов.

Детям предлагается игровое упражнение «Вьюга» (приложение 8), для выработки умения посылать выдыхаемую на звуке «м»струю воздуха, которая идёт от диафрагмы и «ударяется» в верхние передние зубы. Для этого детям даётся подробное словесное объяснение выполнения данного упражнения: встать прямо, чтобы не было мышечного напряжения шеи, голо­вы, рук, всего тела. Далее открыть рот, расстоя­ние между зубами, сделав равное двум пальцам, язык положить плоско, чтобы кончик был у нижних резцов, затем сомкнуть губы, гортань должна быть опу­щена, глотка раскрыта, маленький язычок и нёбная занавеска подняты. Таким образом, мы устанавливаем речевой аппарат для произнесения звука «а». Чтобы проверить опущенное состояние глотки мы кладём палец на хрящ гортани каждого ребёнка (адамово яблоко) и предлагаем ему сделать глубокий вдох носом. Когда наш палец ощущает движение хряща вниз, это означает, что гортань опустилась и приняла нужное для свободного течения звука поло­жение, глотка при этом раскрылась, как она обычно раскрывается при зевке: нёбная занавеска и маленький язычок поднялись вверх. Дети, сделав вдох через нос, и, сохра­няя основное положение, послали выдыхаемую на звуке «м»струю так, чтобы ощутилось звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы шла от диафрагмы и «ударялась» в верхние передние зубы. Звук получается легким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти, дети ощущают некоторое дрожание – вибрирование. Это означало, что звук шёл верно, без препятствий, что он попал в маску, т.е. в кости лица, и отразился в ней.

Для того чтобы вывести в маску звук «м»*,* который как бы разрывает сомкнутые губы гласным звуком, было предложено игровое упражнение «Глупый котёнок» (приложение 8). При произношении слогов мы обращаем внимание на то, чтобы при разрыве губ не появлялось призвука назализованности, который вызывается тем, что нёбная занавеска не поднимается и не закрывает прохода звука в носовую полость.

Усложнение игрового упражнения «Глупый котёнок» поможет детям на одном дыхании вывести сочетание звука «м» стремя гласными — *а, о, у* и *и, э, ы.* По ходу выполнения упражнения мы напоминаем детям, чтобы все звуки произносились на одной высоте и направлялись в маску.

Упражнения «Корова и телята», «Перекличка животных» (приложение 8) ставили своей целью упражнять детей уже в изменении высоты голоса.

Серия игровых упражнений «Придумай сам», «Потерялась собака», «Важное задание», «Кто придумает конец, тот и будет молодец» (приложение 8) направлена на формирование речевого выдоха в словах. Ребята, согласно правилам игры, на выдохе произносят по одному слову, а в упражнении «Потерялась собака» акцент ещё делается на силу и высоту звука.

После освоения речевого выдоха в словах, ребятам предлагались игровые упражнения «Посмотри и ответь» в двух вариантах (приложение 8) на материале предметных, сюжетных и пейзажных картинках. С помощью данных игровых упражнений мы сформируем у детей речевой выдох во фразах. Осуществляя работу, используется показ, словесное объяснение, как на одном выдохе произнести предложение, наращивая количество слов от двух до четырёх, вопросы по содержанию картинок. Логопед обращает внимание на то, чтобы дети произносили слова слитно, не отделяя одно от другого.

Для постановки речевого выдоха в стихах используются игровые упражнение «Выучи стихотворение» (приложение 8). Для лучшего освоения упражнения детьми использовался многократный показ, слуховой контроль и словесное объяснение, как читать стихи: после каждой строчки делать небольшие паузы для добора воздуха, равномерно распределять выдох, использовать умеренный темп речи с чётким договариванием слов в полном их объёме.

Для работы на третьем этапе разработаны методические рекомендации для педагогических работников по формированию речевого выдоха (приложение 7) и предложена серия игровых упражнений (приложение 8).

Таким образом, проведённая коррекционно – логопедическая работа позволила определить структуру работы по постановке речевого дыхания.

**Структура коррекционно – логопедической работы**

**по постановке речевого дыхания**

**I этап**. Постановка диафрагмального дыхания:

* в положении лёжа;
* в положении сидя;
* в положении стоя
* в движениях.

**II этап**. Развитие длительного фонационного выдоха:

* освоение длительного произношения одного гласного на выдохе;
* слитное произношение сочетания из двух гласных на одном выдохе;
* постепенное наращивание количества гласных, произносимых на одном выдохе, в следующем порядке: а – о – у – и.

**III этап**. Формирование речевого выдоха:

* в слогах;
* в словах;
* во фразах;
* при чтении стихов.

**Приложение 1**

**Определение типа дыхания**

**(И.Г. Выгодская, 1993, В.В. Цвынтарный, 2002)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика каждого типа дыхания | | |
| Диафрагмальное дыхание | Рёберное (грудное) дыхание | Ключичное (поверхностное) дыхание |
| - Верхние отделы грудной клетки, а также плечи остаются неподвижными.  - При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется.  - При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. | - Грудная клетка расширяется в стороны и вперёд. | - Поднимается плечевой пояс.  - Расширяется грудная клетка в верхней её части. |

**Приложение 2**

**Занятие по теме «Как устроена дыхательная система?»**

***Цель*:** обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы.

***Программное содержание:*** дать детям первичные представления об органах дыхания; отметить их важное значение для челове­ка; расширить кругозор детей, пополнить их словарный запас (ноздри, дыха­тельная трубка, грудная клетка, ребра); развивать внимание, умение анализировать, устанавливать причинно – следственные связи; воспитывать интерес к своему организму, умение внимательно слушать логопеда.

***Материалы и оборудование.***

*У каждого ребенка:* зеркало.

*У педагога:* полиэтиленовый мешочек без дна, изображение легких (таблица, рисунок в книге или макет).

***Методы обучения:*** игра, рассказ, наблюдение, самонаблюдение, демонстрационное и фронтальное экспериментирования.

***Методические рекомендации.*** Готовясь к занятию, логопед про­водит все наблюдения и эксперименты на себе, чтобы во время занятия четко указывать детям, куда и как следует помещать руки, какие ощущения возникают в пальцах при самообследовании тра­хеи и грудной клетки.

***Организация занятия.*** Дети стоят в кружке, логопед находится вместе с ними. Темп называния органов вначале медленный, за­тем ускоряется. Однако надо следить, чтобы все успевали совер­шить требуемое действие. Список органов подобран так, что в нем преобладают внешние органы, хорошо знакомые детям. Од­нако есть и внутренние органы. Если дети не знакомы с ними, их можно не называть. Легкие и трахея включены в список в расчете на то, что дети не знают их проекций, что и послужит завязкой занятия.

**Ход занятия**

***Вступление.***

— Чтобы узнать, о чём мы сегодня будем говорить на занятии, мы поиграем в две игры.

***Блок 1 — закрепление знаний о расположении органов человека.***

— Первая игра «Послушай и покажи». Я буду называть органы человека, а вы показывайте их на себе. Левое ухо, правая нога, сердце, нос, волосы, желудок, шея, брови, глаза, легкие, дыхательная трубка, по которой воздух идет в легкие. (Дети выполняют задание педагога.)

— Вторая игра «Не зевай, вовремя приседай». Я буду называть разные органы, а вы стойте. Как только назову органы дыхания, вы приседаете. Серд­це, нос, шея, дыхательная трубка, кости, легкие. (Педагог регу­лирует темп таким образом, чтобы дети успевали сосредоточить­ся и выполнить действие.)

- Итак, ребята, догадались, о чём сегодня пойдёт речь на занятии?» (Ответы детей).

— А теперь рассмотрим все органы дыхания по порядку. Рты закрыли. Сделайте глубокий – глубокий вдох через нос и прочув­ствуйте, как и куда движется воздух. Выдох. Еще вдох. Куда сначала попадает воздух? (Ответ: в нос.) Может ли воздух попасть в рот? Сделайте вдох через нос, а выдохните через рот. Может? (Ответы.)

— В носу есть два отверстия. Потрогайте их пальчиком. Они называются ноздрями. Повторите хором название. (Дети повто­ряют.)

***Блок 2 — характеристика трахеи.***

— Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте ее. На что она похожа? Что напоминает? (Ответы.) В этой трубе много твердых колечек. Посмотрите, что было бы, если бы дыхательная трубка была мягкой. (Педагог дует в полиэтиленовый мешочек бездна. Его стенки слипаются.) Мы не могли бы дышать.

***Блок 3 — характеристика грудной клетки.***

— Куда воздух бежит из дыхательной трубки? Вначале прощу­пайте пальчиками, как устроена грудная клетка. Удобнее щупать большими пальцами. (Дети обследуют свою грудную клетку. Убеж­даются, что она тоже ребристая.) Вы чувствуете под руками ребра. Это такие косточки, которые защищают легкие. Их много.

— Положите себе ладошки на грудную клетку так, чтобы они находились на боках как можно выше и ближе к спине. Вот так. (Педагог показывает, как положить руки. Большие пальцы на­правлены либо вперед, либо назад, кому как удобнее.) Сделайте глубокий – глубокий вдох и прочувствуйте, что делается с ребра­ми. (Ответы.)

— А теперь сдавите ребра сильно-сильно, но так, чтобы их не сломать. Делайте вдох. Легко ли теперь дышать? (Ответы.)

— Внутри грудной клетки есть особые органы, которые назы­ваются легкими. Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или прочувствовать. А легкие не можем, они находятся внутри. Давайте рассмотрим их на рисунке (макете). Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Сделайте из ладошки колпачок. Подставьте ладошку к носу, поближе к нозд­рям. Вдохните и выдохните. Когда воздух заходит? Когда выхо­дит? (Ответы.) Слышите, как он щекочет ладошку?

— Сделайте из ладошки чашечку (педагог показывает) и при­кройте ею носик. Прижмите ладошку к лицу, накройте ноздри. Попробуйте делать глубокие вдохи и выдохи. Что чувствуете? (От­вет: дышать стало труднее.) Слышите, как ходит воздух?

***Заключение.***

*—* Вот и познакомились с дыхательной системой. Давайте по­вторим, какие органы в нее входят. (Дети называют: нос, рот, дыхательная трубка, легкие. Логопед или ребенок показывает их.)

**Приложение 3**

**Методические рекомендации по постановке диафрагмального дыхания**

1. Диафрагмальное дыхание начинать осваивать в положении лёжа, т.к. в этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются.
2. Контролировать правильное дыхание поможет собственная ладонь /или книга, игрушка/, если её положить между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, а при выдохе – опускается.
3. Всегда нужно помнить, что плечи при вдохе не поднимать: «берите дыхание животом».
4. Грудь во время дыхания не работает активно: не поднимается при вдохе и не опускается при выдохе.
5. Вдыхать воздух ртом, через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). При этом язык спокойно лежит на дне рта, открывая доступ воздушной струе. Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение. Выдыхать воздух тоже через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
6. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было ещё немного добрать. Слишком большой вдох создаёт излишнее напряжение дыхательных мышц, возникает гипервентиляция.
7. Выдерживать паузу в 2 секунды перед следующим вдохом.
8. Для заикающихся детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организовывать в виде игры.
9. Если у ребёнка слабо развиты мышцы брюшного пресса, нужно с ним проводить следующие упражнения:

а) сидя на стуле, поднимать как можно выше в медленном темпе колени;

б) сидя на стуле, поднимать ноги параллельно полу.

При поднятии колен и ног одновременно производить вдох носом.

10. Обращать внимание на то, что сначала вдох по продолжительности

соответствует выдоху.

11. Необходимо следить, чтобы у детей не надувались щёки (на начальном

этапе можно прижимать их ладонями).

12. По мере усвоения навыков диафрагмального дыхания лёжа, постепенно

переходить к сидячему и стоячему положению.

13. Постепенно добиваться короткого вдоха и длительного выдоха (в

соотношении 1:10, 1:15).

14. Ежедневно проводить 18 – 20 дыхательных упражнений, три – четыре

раза в день.

15. Упражнения надо проделывать до тех пор, когда движения живота

будут полностью согласованными с дыханием, т.е. стенка живота будет

подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

**Приложение 4**

**Серия игровых упражнений по постановке**

**диафрагмального дыхания без участия речи**

**«Шарик»**

Упражнение следует делать в исходном положении лёжа. «Представим, что у нас вместо живота воздушный шарик, который мы надуваем».

Вот как шарик надуваем!

А рукой проверяем.

(Делается вдох).

Шарик лопнул – выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко…

Ровно… глубоко….

**«На волне океана»**

Ребёнку, лежащему на спине, ставится на живот кораблик, сделанный из бумаги. Предлагается сделать вдох животом – и кораблик поднимается, как на волне океана, а при выдохе плавно опускается. После выдоха перед новым вдохом необходимо сделать остановку на 2 – 3 секунды.

**«Качели»**

Ребёнку, лежащему на спине, ставится на живот маленькая мягкая игрушка. На вдох игрушка поднимается как на качелях вверх, а на выдох – опускается.

**«Задуй упрямую свечу»**

Дети, сидя, держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи на расстоянии около 10 см от губ. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы «пламя» отклонилось. Взрослый отмечает, у кого из ребят была самая упрямая свеча (полоска бумаги медленно отклонялась), хвалит тех, кто справился с непослушной свечой (т.е. того, кто более длительно выдыхал).

**«Бабочки»**

Перед детьми раскладывают «зелёные полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Взрослый предупреждает, что дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Живые предметы»**

Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по ровной поверхности (например, поверхность стола) выбранный взрослым предмет (например, карандаш или деревянную катушку от использованных ниток). Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Костер»**

Взрослый кладет перед детьми картинку (или макет) кост­ра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать "угасающий" костер, вдыхая через нос и медлен­но выдыхая через рот.

**«Футбол»**

Из кусочка ваты скатывается шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пы­таясь «забить гол». Вата дол­жна оказаться между куби­ками.

**«Вертушка»**

Детям предлагается длительно подуть на вертушку, что­бы она плавно вертелась.

**«Снежинки (листочки) летят»**

На ниточки прикрепляются лёгкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки (листочки). Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки (листочки) летят». Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

**«Трубач»**

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Взрослый хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в «трубу».

**«Семафор»**

Сидя на стуле, ноги вместе, согнуты в коленях, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох.

**«Топор»**

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперёд, на длительном выдохе медленно опускать «тяжёлый топор».

**«Птички»**

Дети стоят. Руки опущены вдоль туловища. Взрослый предлагает поднять руки в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, одновременно опускать руки («крылышки») вниз. Занимая исходное положение, дети непроизвольно делают вдох.

**«Накачиваем шину»**

Нужно накачать лопнувшую шину. Сжав руки в кулаки, дети поднимают их перед собой, как бы держа воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперёд, дети выдыхают. Выпрямляясь, они должны непроизвольно вдохнуть воздух.

**«Лопнула шина»**

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг – «шину». На выдохе руки медленно скрещиваются: правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольных вдох.

**«На турнике»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох.

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох.

**Приложение 5**

**Методические рекомендации по развитию длительного**

**фонационного выдоха**

1. После того как у детей сформирован плавный длитель­ный выдох, можно вводить голосовые упражнения.
2. Тренировку фонационного выдоха нужно осваивать с длительного произношения одного гласного.
3. При произнесении отдельных гласных звуков голос должен литься легко и свободно. Резонаторная система должна принимать соответствующий артикуляционный уклад звука, который как бы посылается вперёд
4. работая над гласными, необходимо следить за мягкой атакой звука: начало выдоха и фонация должны совпадать.
5. Предлагая детям произносить звуки, меняя их высоту, силу голоса, придавая речевым интонациям удивление, восклицание, огорчение, утверждение и т.д., используйте для этого различные игровые упражнения.
6. По мере освоения длительного произношения одного гласного, можно предлагать детям слитное произношение сочетания из двух гласных на одном выдохе: а – о.
7. Постепенно количество гласных, произносимых на одном выдохе, наращивать в следующем порядке: а – о – у – и.
8. Диафрагмальный вдох и выдох во время упражнений дети контролируют рукой.

**Приложение 6**

**Серия игровых упражнений по развитию**

**длительного фонационного выдоха**

**«Эхо»**

Детей распределяют на две группы. Одна из групп— «эхо». Первая группа детей громко произносит вместе со взрослым гласный звук *(а).* Вторая группа («эхо») тихо повторяет. Затем группы меняются ролями.

**«Укачивание»**

Ребёнок имитирует укачивание куклы (мягкой игрушки) и произносит: «А-а-а-а-а-а-а».

**«Вьюга»**

Перед детьми сюжетная картинка «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: *У-у-у...* По сигналу «Силь­ная вьюга» дети громко произносят: *У-у-у...* По сигналу «Вью­га затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга кончилась» замолкают. Речевые сигналы можно сопровождать движениями руки взрослого: горизон­тальное движение руки — дети говорят тихо, движение руки вверх— усиление голоса, движение руки вниз— уменьше­ние силы голоса.

**«Необитаемый остров»**

Ребятам предлагается представить, что они оказались на необитаемом острове, где растут необычные деревья, красивые цветы. Сначала они удивляются: «О!». Потом огорчаются: «О-о-о!», затем увидев корабль радостно восклицают: «О-о-о!»

**«Медведи»**

На стол выставляются игрушки: папа медведь Михайло Иваныч и сын Мишутка. Взрослый спрашивает: ««Как рычит большой медведь низким голосом (на звук *и-и-и),* а как — маленький медвежонок высоким голоском?»

**«Рёвушка – коровушка»**

Стих читает взрослый, а дети на выдохе длительно произносят соответствующую гласную.

Что за вой? Что за рев?

Там не стадо ли коров?

Нет, там не коровушка —

Это Таня-ревушка

Плачет,

Заливается,

Платьем утирается...

А-а-а-а-а…..!

Вот вернулась Таня в дом,

Слезы катятся ручьем:

— Ой, пойду обратно,  
Дома неприятно!

О-о-о-о-…!

Дали Тане молока,

— Эта кружка велика!

В этой не могу я,

Дайте мне другую!

У-у-у-у-у…!

Дали ревушке в другой,

Рева топнула ногой:

— В этой не желаю!  
Лучше дайте чаю!

**«Стихотворение о гласных звуках»**

Стих читает взрослый, а дети на выдохе длительно произносят соответствующую гласную.

Гласные песенку звонкую тянут – и-и-и.

Могут заплакать – о-о-о и застонать – у-у-у.

Могут качать в колыбельки Алёнку – а-а-а.

Могут, как эхо в лесу закричать: «Ау! Ау!»

Легко летят они в высоту – а-о-у-и.

**«В лесу»**

Детям предлагаются картинки «Дети в лесу», «Мальчик заблудился», «Поезд», которые взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Дети пошли в лес. Мальчик Петя нашел большой гриб и говорит: *О-о-о!* Как говорит Петя? (Дети длительно повторяют.) Петя шел по лесу, искал гри­бы и заблудился. Петя стал кричать: *ау-ау-ау!* Давайте по­можем Пете. (Дети повторяют.) Ребята услышали Петю и прибежали к нему. Много грибов набрали ребята. А потом они поехали на поезде домой. Поезд гудел: *у-у-у* (Дети по­вторяют.)

**«Эхо»** (усложнение)

Детей распределяют на две группы. Одна из групп— «эхо». Первая группа детей громко произносит вместе с логопедом сочетания гласных *(ао).* Вторая группа («эхо») тихо повторяет. Затем группы меняются ролями.

**«Разговор фруктов»**

Детям предлагаются муляжи яблока и лимона, которые взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Однажды мама купила яблоко для своего сына и лимон в чай. Яблоко стало хвастаться перед лимоном тем, что оно красивее, сочнее, слаще, говоря: «Ао!, Ау!, Аи!, Аэ!» (дети повторяют), а лимон был не согласен и говорил: «иА!, иО!, иУ!, иЭ!» (дети повторяют). Используя восклицание, голосом выделять один из звуков.

**«Воздушный шарик»**

Дети кидают друг другу воздушный шарик, произнося на непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе: «Аоуи». Первый звук произносится достаточно громко.

Усложнение: слитно произносить длинный ряд гласных одинаково ровно, без напряжения. (Аоуи Аоуи Аоуи).

**Приложение 7**

**Методические рекомендации по формированию речевого выдоха**

1. После того как у детей сформирован фонационный выдох, вводим слоги, потом слова, фразу и стихи.
2. Выдыхаемый воздух надо расходовать в основном на гласные звуки.
3. Обращать внимание на равное распределение выдоха на протяжении

всего высказывания.

1. На одном выдохе произносить не больше 4 слов. Слова произносить

слитно, не отделяя одно от другого.

1. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать

остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

1. Придерживаться умеренного темпа речи с чётким договариванием слова

в полном его объёме.

1. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц

шеи, рук, груди.

**Приложение 8**

**Серия игровых упражнений**

**по формированию речевого выдоха**

**«Вьюга в лесу»**

Наступила зима. Завыла вьюга в лесу. Застонал лес от вьюги: «М-м-м-м». Сделав вдох через нос и, сохраняя основное положение, послать выдыхаемую на звуке м струю так, чтобы ощутить звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы идёт от диафрагмы и «удаляется» в верхние передние зубы. Звук должен быть лёгким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти. Можно ощутить некоторое дрожание – вибрирование. Это значит, что звук идёт верно, без препятствий, что он попал в маску, т.е. в кости лица, и отражается в ней.

**«Глупый котёнок»**

Детям предлагаются мягкая игрушка котёнка, который используется в про­цессе рассказывания. «Жил – был у девочки котёнок. Был этот котёнок очень умным. Решила она научить его говорить. Для обучения девочка брала только слоги со звуком м. Вот послушайте, как девочка обучала своего котёнка.

- Котёнок скажи «Ма».

А котёнок говорит: «Мяу»

- Котёнок скажи «Мо» и т.д.

А котёнок говорит: «Мяу»

Рассердилась девочка на котёнка: «всё мяу да мяу, вот какой глупый котёнок».

- Покажем, как девочка учила котёнка?»

По желанию детей назначается хозяин или хозяйка животного, которая(ый) идёт на середину комнаты и зовёт к себе котёнка (выбирается из детей). Хозяин(ка) надевает на голову выбранного им ребёнка маску котёнка.

Усложнение упражнения (по продолжительности звук «м» и последующая гласная звучат одинаково):

а) вдох носом;

б) на одном вдохе — *ма, мо, му;*

в) вдох носом;

г) на одном выдохе — *ми, мэ, мы.*

**«Корова и телята»**

Детям предлагается сюжетная картинка «На лугу». Дети распределяются на две группы. Взрослый обращается к пер­вой группе: «На лугу пасутся коровы. Они зовут своих те­лят. Как они зовут их?» Дети первой группы произносят низким голосом: *ммммуууу.* «Коровам отвечают телята. Как они отвечают?» взрослый обращается к детям второй группы. Дети отвечают высоким голосом: *ммммууу.* Затем группы меняются ролями.

**«Перекличка животных»**

Показываются картинки, глядя на которые, дети по очереди на выдохе произносят соответствующее звукоподражание (корова/телёнок, гусь/гусёнок, коза/козлёнок, овца/ягнёнок, кот/котёнок, собака/щенок, утка/утёнок).

**«Придумай сам»**

Беззвучно артикулируется гласный звук (н-р, а), дети озвучивают и по очереди придумывают слова, начинающиеся на этот звук.

(Астра, азбука, автобус, арбуз, аист, апельсин, акула и тд.)

(Ослик, озеро, овца, окно, оса, обруч, облако, осень и тд.)

(Уши, удочка, утка, утюг, утро, улитка, уж, укроп и тд.)

(Игла, искра, изба, индюк, иволга, иней, ириска и тд.)

(Эму, эклер, этаж, эхо, эскимо, электричество, экскаватор и тд.).

**«Потерялась собака»**

Детям предлагается вообразить, что собака убежала и её нужно позвать домой. Кличка собаки может быть любой. Важен сам принцип её произнесения. Сначала нужно десять раз произнести кличку собаки на одном дыхании, воображая, что она находится далеко. Затем пауза. Произнести в более медленном темпе и несколько тише то же самое (собака уже ближе). Пауза. Повторить кличку 3-4 раза тихо и медленно (собака вернулась и находится рядом). Следует менять высоту голоса, постепенно снижая его.

**«Важное задание»**

(режиссёрская игра, в роли командира – взрослый,

а в роли солдата - ребёнок)

Детям предлагается имитация леса из муляжей деревьев и два солдатика (командир и рядовой). Всё это взрослый использует в про­цессе рассказывания. «Однажды одному солдату было дано задание узнать, кто живёт в лесу, нет ли там бандитов. Солдат идёт по лесу, а взрослый по ходу выставляет муляжи зверей. Когда солдат возвращается в штаб, то докладывает командиру кого он встретил в лесу (ребёнок по памяти называет животных, если кого – то забывает, то дети помогают вспомнить).

В конце игры ребёнок обобщает, назвав одним словом тех, кого встретил солдат, не перечисляя каждого».

**«Кто придумает конец, тот и будет молодец»**

Ме-ме-ме - рады мы (зиме).

Ми-ми-ми - на кнопку (нажми).

Че-че-че – попугай на (плече).

Чи – чи – чи – чи – кромко не (кричи).

**«Посмотри и ответь»** (вариант 1)

Детям показывается сюжетная картина (н-р, «Дежурные» и предлагается ответить на вопросы предложением из двух слов (усложнение из трёх, четырёх слов).

- Что делает девочка? /Что поливает девочка?/Чем поливает девочка цветы?

- Что делает мальчик в очках?/Кого кормит мальчик?/Чем кормит мальчик попугая?

- Что другой мальчик делает?/ Что мальчик ставит на стол?

- Что делают дети?

**«Посмотри и ответь»** (вариант 2)

Детям показываются картинки, говорится предложение и предлагается произнести предложение на одном выдохе:

Апельсины любит Аня. Облако закрыло солнце.

Арбуз – это крупная ягода. Осенью птицы улетают на юг.

Улица украшена к празднику. Интересна игра в прятки.

Узел на верёвке не развязать. Избы обнесены изгородью.

Интересна игра в прятки. Эклер – самое вкусное пирожное.

Избы обнесены изгородью. Экран телевизора погас.

Ели украсил иней. Ёжик охотится на мышей.

Ешьте яблоки и апельсины.

Юрту поставили в тундре. Яблони отцвели.

Юннаты любят природу. Ясли открываются утром.

**«Выучи стихотворение»**

1. «А-а-а!» - заплакала Аленка. 2. Открыты окна широко,

«На!» - сказала ей сестрёнка. За окнами – Ока.

Алый цветик сорвала А над Окою высоко,

И Алёнушке дала. Высоко – облака.

Они Окой отражены,

В Оке повторены.

Красиво!

3. Устала утка на пруду

Учить своих утят.

Утята плавать на виду

У мамы не хотят.

Ужасно утка мучится:

- Ну что из них получится!

4. Играл воздушный шар с иглой,

И вот лежит он чуть живой

Игрушки, всем вам ясно?

Играть с иглой опасно!

5. - Мама! – слышится с холма, 6. Енот не станет есть, пока

эхо тоже крикнет: «Ма-а-а!» Его еде не мыта.

это маму звал малыш. Ему помощница – река:

Эхо, ты кому кричишь? Енот в воде у бережка

Еду полощет, трёт слегка,

А после – ест досыта.

Енот – любитель чистоты,

Немытого не ест… А ты?

7. Ёлка с ёжиком похожа:

Ёж в иголках, ёлка – тоже.

8. «Ы» на вид весьма сурова, 9. Юнга, будущий матрос,

Но характером скромна: Южных рыбок нам привёз.

Никогда в начале слова

Не становится она. 10. Яблоко спелое, красивое, сладкое,

Но ни ты, ни мы, ни вы Яблоко хрусткое, с кожицей гладкою.

Не обходимся без «Ы». Яблоко я пополам разломлю,

А бедняжка буква «Ы» Яблоко с другом своим разделю.

Ходит с палочкой - увы!