Консультация для учителя начальных классов

**«Дыхательная гимнастика для формирования речевого дыхания»**

     Правильное дыхание очень важно для развития 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. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

    Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

     Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

    В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели развития певческих способностей детей, а так же упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления школьников.

    Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении,в том числе и лёгочной ткани.Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы. Улучшает дренажную функцию бронхов. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

 1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.

 2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного обеда или ужина. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

 3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

 4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

● Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

● Тренировка силы вдоха и выдоха.

● Развитие продолжительности выдоха.

    На занятиях включаю упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева  и А.Стрельниковой.  Выполнение дыхательных гимнастик помогает сохранить, укрепить здоровье детей. Она даёт возможность не терять бодрости и жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

 Особое внимание в процессе работы обращаю на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения. Особенностью работы над дыханием на  занятиях было то, что они выполнялись, в игровой форме.  Применяю в качестве 1-2-х минутной разминки  перед  и во время  занятия.

**«Лети, бабочка!»**

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2–3 яркие бумажные бабочки

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20–40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

– Смотрите, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Учитель дует на бабочек.

– Смотрите, полетели! Как живые! Теперь вы попробуйте подуть. Какая бабочка улетит дальше?

    Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

**«Ветерок»**

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные метёлочки

Ход игры:Необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение «дождик».

– Представьте, что это волшебное дерево. Подул ветерок – и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь вы подуйте!

    Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои метёлочки одновременно.

**«Листопад»**

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко.

Ход игры: Учитель выкладывает на столе листочки.

– Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер – разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер – подуем на листья!

Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

– Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко.

Дети собирают листочки. Затем игра повторяется.

**«Снег идёт!»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Раскладываются на столе кусочки ваты.

– Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

    Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется.

«**Одуванчик»**

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти отцветшие и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки.

– Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно – чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики.

    Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.

**«Вертушка»**

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Подготовьте игрушку-вертушку. Продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра.

– Давай сделаем ветер – подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуйте еще сильнее – вертушка вертится быстрее.

**«Летите, птички!»**

Цель: развитие длительного направленного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2–3 разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами).

Ход игры: На стол напротив ребенка кладут одну птичку.

– Какая красивая у тебя птичка! А она умеет летать? Подуй так, чтобы птичка улетела далеко! Дуть можно один раз. Вдохни и набери побольше воздуха. Полетела птичка!

    В ходе групповой игры можно устроить соревнование: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше. Взрослый следит за тем, чтобы дети не надували щеки, дули только один раз, сильно не напрягались.

**«Катись, карандаш!»**

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: На столе на расстоянии 20 см от ребенка лежит карандаш. Взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно проводить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая карандаш с одного конца стола на другой. Дуть на карандаш можно только один раз.

**«Пёрышко, лети!»**

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье пёрышко.

Ход игры: Подбросьте пёрышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на пёрышко снизу вверх.

**«Свистульки»**

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: детские свистульки в виде различных птиц и животных.

Ход игры: Подготовить свистульки.

– Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! Давайте устроим лесной концерт – каждый из зверей и птиц поёт свою песенку! Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись.

    Таким образом, рассматривая речевое дыхание  - как фундамент для формирования устной речи, можно сказать, что благодаря развитию речевого дыхания у детей с речевыми нарушениями закрепляется энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечивается комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание, формируется правильное дыхание в наиболее сжатые сроки и без ущерба, и с пользой для психофизического здоровья ребенка.