**Семинар-практикум для родителей.**

**«Лучшие игры**

**на развитие речевого дыхания»**

Для чего нужны игры на развитие речевого дыхания. И вообще, что за понятие такое «речевое дыхание»?

В таком сложном процессе, как развитие речи всё имеет значение, всё важно и нужно. Некоторые люди, пришедшие на консультацию к логопеду и услышав о том, что придётся тренировать правильное речевое дыхание, недоумевают: «Зачем нужно учиться правильно дышать? Я пришёл исправлять неправильное звукопроизношение, а дышать и так умеет прекрасно».

Так, то оно так, да только правильное физиологическое дыхание, еще не означает правильное речевое.

Вы хотите научить ребёнка красивой, чёткой, с хорошей дикцией речи или вам, взрослому человеку, совершенно необходима для работы хорошо поставленная речь. Тогда вам не обойтись без специальных игр на развитие речевого дыхания.

В данной статье собраны лучшие игры для тренировки речевого дыхания, отработанные в процессе многолетней практики.

**Тест. Правильно, ли я дышу?**

Медика давно доказано, что мужчины и женщины дышат по-разному. Женщины дышат грудью, а мужчины животом.

Для того чтобы проверить, как дышите вы, пройдите несложный тест.

Нужно взять толстую, большую книгу. Положить её на живот. Если книга при вашем дыхание сильно поднимается и шевелится, значит вы дышите животом. Если двигается не сильно – грудью.

Правильным считается диафрагмальное дыхание. Движения книги, при таком дыхании, плавные.

Именно такое дыхание необходимо для красивой речи.

Работу над речевым дыханием нужно начинать с формирования сильного ротового выдоха. Время выдоха нужно строго контролировать.

В речевом дыхании выдох гораздо длиннее вдоха. Этой способности мы и будем обучаться.

Во время проведения описанных в статье игр необходим постоянный контроль за дыханием.

**Правила для ротового выдоха:**

— делаем глубокий вдох носом, чтобы произвести глубокий выдох;

— выдох должен быть очень плавным;

— во время выдоха щёки надувать не нужно;

— во время выдоха воздух должен выходить исключительно через рот;

— во время разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Дыхательные упражнения должны быть ограничены по времени, так как могут вызвать плохое самочувствие.

**Как правильно делать подготовительные дыхательные упражнения**

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

1. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

1. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (*один, два, три…*), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (*десять, девять, восемь…*).

**Первый этап работы**

**Игры и упражнения для формирования плавного ротового выдоха**

«Снежинки». Вырезаем из бумаги снежинки, подвешиваем их на ниточку. Делаем глубокий вдох носом и затем плавно дуем на снежинки.

«Ветер». Из бумаги нарезаем полоски 15-20 сантиметров. Обвязываем их небольшой верёвочкой. Получается, что-то наподобие дерева. Ветер дует, на листочки и они шевелятся. Глубокий вдох, на выдохе дуем на полоски из бумаги.

Упражнение «Осенняя мелодия»

Осенью можно собрать листья разных расцветок. Раскладываем листья на столе. Тренируем речевое, дыхание, сдувая листочки со стола плавным выдохом.

Упражнение «Снег идёт!»

Приготовим небольшие шарики из ваты. Затем подбрасываем по одному и стараемся успеть подуть на каждый шарик, как бы сдувая снег.

Игра «Одуванчик».

Игра очень простая, так как требуется только выйти на улицу и найти одуванчик. Затем просто дуем на одуванчик.

Можно поиграть в игру «Дедушка или бабушка». Дуем на одуванчик, если с одуванчика упали все пушинки, то это лысый дедушка, если остались, то это бабушка. Выигрывает тот у кого получится сдуть все пушинки, то есть дедушка.

Игра «Вертушка. Для этой игры вам потребуется купить вертушку. Плавно дуем на вертушку.

Игра «Песня ветра». Для игры используется специальная конструкция, которую можно приобрести в магазине. Плавно дуем, заставляя колокольчики издавать лёгкий звон.

Игра «Футбол». Скатываем из ваты два шарика. Ставим на стол ворота. Это могут быть два кубика. Стараемся забить мяч из кусочка ваты в ворота из кубиков плавным, длительным выдохом.

«Самолётики». Делаем из бумаги самолёты и дуем на них долгим и плавным выдохом.

«Катись, карандаш!» Нужно положить на стол карандаш, а затем с силой на него подуть, чтобы он укатился как можно дальше.

«Дыхание собаки». Делаем быстрые и частые вдох и выдох. С каждым разом выдох должен быть немного длиннее предыдущего.

«Воздушный шарик» Необходимо надуть воздушный шарик и повесить его на уровне лица. Сильно и плавно дуем на шар так, чтобы он взлетел как можно выше.

Более сложный вариант игры. Подбрасываем воздушный шар и дуем на него, не давая шару упасть.

«Плыви, корабль!» В таз с водой пускаем бумажный корабль. Плавным выдохом дуем на корабль.

«Уточки». Игра похожа на предыдущую. Вместо кораблика используют пластмассовые удочки.

«Буль-Буль». В стакан наливаем воду и поставив в неё коктейльную трубочку, делаем ею буль-буль.

Затем можно сделать целую «бурю» в стакане. По «буре» в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность.

«Именины у мишки». Для этой игры нам нужно взять любой мягкий десерт, в центр которого вставляем свечу.

Можно, сказать ребёнку, что сегодня «именины у мишки». Мишку нужно поздравить и помочь ему задуть праздничную свечку.

«Летящее пёрышко».! Подбрасываем вверх птичье перо, дуем на него, не давая ему упасть.

Мыльные пузыри. Надуваем мыльные пузыри.

«Полицейский на посту». Играем в полицейских. Если появляется нарушитель, свистим в свисток (дудку).

«Музыкальная бутылочка». Нужно взять небольшую стеклянную бутылочку. Высота не более 10 см.

Слегка касаясь нижней губой горлышка бутылочки, начинаем медленно дуть. Струя воздуха должна быть сильной. Получается интересный свистящий звук.

**Второй этап работы**

**Игры на развитие речевого дыхания (звуки, слога, слова, фразы)**

Обучение правильному речевому дыханию продолжается. На этом этапе мы учимся плавно произносить звуки, слога, слова и фразы на выдохе.

Работа строится по принципу от простого к сложному.

**План работы:**

1. Протяжно поём гласных звуки;
2. Произносим на одном выдохе некоторые согласные звуки;
3. Протяжно произносим слоги на одном выдохе;
4. Произносим протяжно слова на одном выдохе;
5. Произносим различные фразы на одном выдохе;
6. Читаем стихи;
7. Поём песни;
8. Отрабатываем навыки правильного речевого дыхания в рассказах и пересказах.

**Правила выполнения заданий:**

* Ребёнок садится на стул;
* Полностью расслабляется;
* Делает вдох носом, рот закрыт;
* Плечи на вдохе не должны подниматься;
* Ребёнок должен говорить на выдохе;
* Добирать воздух во время произнесения слов нельзя.

**Игры с гласными звуками**

«Песенки гласных звуков». Делаем спокойный, глубокий вдох носом, на выдохе поём гласные звуки.

Песенка первая:

Поём протяжно на выдохе два звука — «АУ».

Песенка вторая:

Поём протяжно на выдохе три звука – «АУО».

Песенка третья:

На выдохе протяжно поём четыре звука – «АУОЫ».

Песенка четвёртая:

На выдохе протяжно поём пять звуков – «АУОЫЭ».

Песенка пятая:

Протяжно на выдохе поём шесть звуков –«АУОЫЭИ».



Стараемся петь звуки как можно дольше пока хватает воздуха на выдохе.

**Пропевание гласных звуков с движениями**

Все гласные звуки пропеваем на выдохе.

«Распускающейся цветок» Звук «А». Ребёнок стоит с опущенными руками. Через стороны поднимает руки вверх делая вдох. Опускает руки через стороны вниз, поёт: «А-а-а» на выдохе.

«Порубим дрова». Звук У. Ребёнок стоит с опущенными руками. Ноги ставит на ширину плеч. Поднимает прямые руки вверх и делая вдох. Затем производит наклон со звуком: «У-у-у».

«Облачко лети». Звук «О». Обучающийся стоит, руки опущены. Разводит руки в стороны и делает вдох. Затем руки медленно поднести ко рту, подушечки пальцев встретились, кисти образуют букву «О» и пропевает на выдохе: «О-о-о».

«Большой мяч» Звук «Э». Руки опущены вдоль туловища. На вдохе разводит руки в стороны. На выдохе поёт звук «Э-э-э» и медленно ведёт руки к груди, имитируя пойманный мяч.

«Качели» Звук «Ы». Руки опущены вдоль туловища. Медленно, на вдохе поднимает руки со сжатыми кулаками перед собой. На выдохе медленно отводит руки назад и поёт «Ы-ы-ы».

«Солнышко» Звук «И». Ребёнок стоит с опущенными руками и делает вдох. Очень медленно поднимает руки вверх, на выдохе поёт: И-и-и».

**Дыхательная гимнастика с движением**

«Крылья». Руки опущены. Взрослый отводит руки малыша за голову – вдох. Руки плавно опускаем – выдох.

Ручки, как крылья на вдохе взлетают – (вдох)

Выдохнем плавно и вниз опускаем.     (выдох)

«Стрекоза». Взрослый берёт руки ребёнка и разводит их в стороны – вдох. Затем медленно производит поворот его туловища вправо. Руки «встречаются» ладошки делают небольшой хлопок – выдох. Повторяем те же движения в левую сторону.

**Игры с согласными звуками**

«Шарик». Расставляем ноги на ширину плеч. Необходимо произносить звук «Ф» и одновременно сводить руки перед собой – шар сдувается. Повторить несколько раз.

«Весёлая змейка». Делаем глубокий вдох и на выдохе шипим как змейка – «Ш-Ш-Ш». Произносить звук нужно на одном выдохе. Добирать воздух, во время произнесения, нельзя.

«Покачаем насос». Делаем глубокий вдох носом и на выдохе имитируем как работает насос. Произносим «С-С-С».

«Комарик». Делаем спокойный, глубокий вдох. На выдохе длительно произносим звук «З-з-з»

**Читаем (повторяем за взрослым) пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе.**

*Капля и камень долбит.
Правой рукой строят – левой ломают.
Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.
На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.
Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.
На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.
Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…*

Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе?

Тренируясь говорить скороговорки, вы не только развиваете речевое дыхание, но и дикцию, что очень важно для хорошо поставленной речи.

**3 Комплекса упражнений для дифференциации ротового и носового дыхания**

Главная особенность этих комплексов — сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляцией.

После отработки первого комплекса необходимо последовательно переходить к следующим.

**Комплекс 1. Формирование фиксированного выдоха**

1. Широко открыть рот, спокойно подышать носом.

1. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

1. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос. Сначала без голоса, затем с голосом ( м…..).

1. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом ( рот не закрывать).

1. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык находится за нижними зубами) сначала без голоса, затем с голосом (а…..).

1. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф….).

1. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта. Сначала через правый, затем через левый.

1. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдувать ватку с носа).

**Комплекс 2. Формирование форсированного выдоха**

1. Вдох носом, выдох через нос толчками.

1. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф!ф!ф!).

1. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).

1. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох носом (рот не закрывать).

1. Выдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос. Сначала без голоса, затем с голосом (м!м!м!).

1. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта. Сначала через правый, затем через левый.

1. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у!у!у!).

**Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи**

1. Вдох носом, удлинённый выдох с усилением в конце (ф…ф!ф!).

1. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф!ф!ф…).

1. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, удлинённый выдох через «трубочку» с усилением в конце (у!у!у…).

1. Губы «трубочкой» вытянуты вперёд. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у!у!у…).

1. Вдох через слегка сомкнутые губы, удлинённый выдох через нос с усилением в конце с голосом (м!м!м…).

1. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м!м!м…).

1. Губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот (с…с!с!).

1. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с!с!с…).

Вдох носом. Длительно произносить звук «ш» с усилением в конце(ш…ш!ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук «ш», удлинить выдох в конце произнесения (ш!ш!ш…).

**Заключение**

Игры на развитие речевого дыхания, очень важная составляющая логопедического процесса. Играя, ребёнку быстрее и интереснее удаётся достичь положительных результатов.