МДОУ ИРМО «Мамоновский детский сад комбинированного вида»

**Практическая консультация для педагогов**

**«Учимся делать упражнений по развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста »**

Составила: учитель-логопед Кокорина Е. А.

**Приоритетной задачей педагогов** в современной дошкольной организации является сохранение и укрепление здоровья детей. Полноценное и качественное образование дошкольников возможно только с использованием здоровье сберегающих технологий. Эти технологии создают психофизиологический комфорт детям во время организованной деятельности, а также помогают проводить организованную деятельность с детьми интереснее и разнообразнее.

Опыт работы показывает, что наиболее удобным является деление здоровье сберегающих технологий на три категории:

1 технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2 технологии обучению здоровому образу жизни;

3 коррекционные технологии.

**Дыхательная гимнастика относится к технологиям стимулирования здоровья и к коррекционным технологиям.**

Важное условие правильной речи – это глубокий вдох и плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Часто у детей наблюдается поверхностное и аритмичное дыхание. Объем выдыхаемого воздуха небольшой, его не хватает на произношение целой фразы. Дети говорят на выдохе или на задержанном дыхании. Бывает «утечка воздуха» - речевой вдох делается носом, сразу же следует выдох и речь становится «задавленной», так как используется остаточный выдох.

Важно понимать, что обычное жизненное дыхание отличается от речевого дыхания. Оно непроизвольно. Вдох и выдох осуществляется через нос. После небольшая пауза перед последующим вдохом. Продолжительность вдоха и выдоха - одинакова.

Речевое дыхание - это управляемый процесс. Дыхание должно быть диафрагмально-реберным.

Речь окружающих, в первую очередь воспитателя, являясь образцом для детей, играет решающую роль в формировании их речи. Она должна быть доступной детям по содержанию, грамотной и литературной, образной, правильной, с чёткой артикуляцией, простой по структуре, ясной и выразительной, неторопливой, ритмичной и в меру громкой. (М. Е. Хватцев «Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста»)

Воспитатель должен владеть умениями выполнения различных дыхательных упражнений и умением применять эти дыхательные упражнения в работе с детьми дошкольного возраста.

Сегодня я предлагаю Вам комплекс упражнений, который поможет расслабить мышцы шеи, укрепить мышцы артикуляционного аппарата, активизировать работу гортани, развить глубокий вдох и длительный выдох, выработать умение правильно дышать в процессе речи. В этих комплексах используются упражнения по лечебной физкультуре.

**Практическое занятие с группой педагогов:**

- упражнения для расслабления и тренировки мышц шеи;

- упражнения для активизации мышц гортани;

- упражнения для формирования диафрагмального дыхания;

- упражнения для развития глубокого вдоха и длительного выдоха;

- тренировка по управлению вдоха-выдоха на речевом материале.

**Продукт:** несколько комплексов упражнений для работы воспитателей с детьми дошкольного возраста.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 1**

**1 Расслабляющие упражнения:**

- подражание полёту птиц;

- поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава по бокам туловища;

- наклоны головы: вперёд-назад, с расслаблением мышц шеи;

- потряхивание ногами, руки на поясе;

- равномерная ходьба.

**2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;

- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;

- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);

- укрепление корня языка: произнесение звука (к).

**3 Дыхание**

- подняться на носочки, поднять руки вверх – вдох, опускаясь – выдох;

- поднять руки над головой, ладонями навстречу – вдох, опустить – длительный выдох, произнося звук (ф).

**4 Массаж гортани:**

- ритмичные движения кончиками пальцев по передней части шеи вверх – вниз и по горизонтали.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 2**

**1 Расслабляющие упражнения:**

**-** поднять руки вверх и опустить по бокам туловища раскачивая их;

- наклоны головы: вперёд – назад, в стороны;

- медленное круговое вращение головой;

- потряхивание правой, левой рукой, корпус слегка наклонён;

- ходьба по кругу шатающейся, расслабленной походкой.

**2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;

- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;

- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);

- укрепление корня языка: произнесение звука (к);

- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б).

**3 Дыхание:**

- развести руки в стороны – вдох, перевести руки перед собой – выдох;

- вытянуть руки вперёд – вдох, поставить на пояс – выдох;

- «ручки замёрзли»: глубокий вдох, длительный выдох, произнесение звука (х);

- дуем на горячий чай, молоко.

**4 Дыхательные упражнения с речевым сопровождением:**

Сопряжённая речь с педагогом.

1 Ребёнок поднимается на носочки и нюхает цветок (глубокий вдох), опускаясь на выдохе проговаривают:

- «Хорошо»;

- «Очень хорошо»;

- «Очень приятный запах»;

- «Мои любимые цветы – ландыши».

2 Звукоподражания (длительное произношение):

- паровоз: у-у-у;

- жук: ж-ж-ж;

- вой ветра: в-в-в;

- лес шумит: ш-ш-ш;

- шарик лопнул: с-с-с.

**4 Массаж гортани:**

- покашлять, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 3**

**1 Расслабляющие упражнения:**

- положение - лёжа: диафрагмальное дыхание;

- поднять руки на затылок – глубокий вдох, опускаем руки – выдох;

- покачивание руками при слегка наклонённом корпусе, перекрещивание рук;

- вращение руками;

- наклоны головы вверх – вниз с произнесением гласных звуков (а, о), влево – вправо с произнесением гласных звуков (у, и).

**2 Артикуляционная гимнастика, массаж гортани:**

**- общий комплекс артикуляционных упражнений;**

- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;

- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);

- укрепление корня языка: произнесение звука (к);

- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б);

- имитация жевания;

- покашлять, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка.

**3 Дыхательные упражнения, дыхательные упражнения с речевым сопровождением:**

**-** вытянуть руки вперёд – глубокий вдох, поставить на пояс – длительный выдох;

- отведение локтей назад – глубокий вдох, вперёд – длительный выдох;

- подуть на «больное место»;

- сдувать с руки снежинки, вату, листочки;

- надуть шарик;

- нюхаем яблоко, проговариваем предложения:

- «Очень ароматное яблоко»;

- «Очень душистое яблоко»;

- «Мои любимые фрукты: яблоко, мандарин, груши…»

Дети могут придумывать свои предложения на другие темы.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 4**

**1 Расслабляющие упражнения:**

- гигиенический самомассаж (выполняется кончиками пальцев: поглаживание):

1 от середины лба к околоушной впадине;

2 от кончика носа по его спинке вверх и обратно;

3 от переносицы к околоушной впадине;

4 винтообразные движения вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу.

- вибрационный самомассаж: поколачивание подушечками пальцев крыльев носа, щёк, подбородка, шеи.

- ребёнок самостоятельно по подражанию учится морщить нос, сдвигать брови, надувать щёки, улыбаться (способствует повышению тонуса голосовых мышц)

**2 Артикуляционная гимнастика, массаж гортани:**

**- общий комплекс артикуляционных упражнений;**

- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;

- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);

- укрепление корня языка: произнесение звука (к);

- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б);

- имитация жевания;

- покашлять, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка

**3 Упражнения по координации речи с движением:**

Речь на выдохе:

- перечисление дней недели;

- перечисление месяцев года;

- перечисление времён года;

- перечисление букв алфавита;

- повторение пословиц, с работой над смыслом: У страха глаза велики. Делу время, а потехе час.

- повторение загадок:

Вдох – без рук, без топорёнка,

Вдох – построена избёнка.

Вдох – лежал, лежал,

Вдох – да в реку убежал.