*Консультация логопеда для родителей и педагогов*

|  |
| --- |
|  |

**Дышим правильно —**

**говорим легко**

Речевое дыхание (ученые его называют фонационным) отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Оно появляется в момент говорения, когда на выдохе возникает звук, а звуки соединяются в речевой поток. Понять это можно, проделав маленький эксперимент: поднесите ко рту ладонь и произнесите звук «б» или «п». Вы почувствуете, как воздушная струя коснулась вашей ладони. На выдохе рождается звук. Из нескольких звуков – фонетическое (звучащее) слово («бык», «полк» - произнесите, продолжите наблюдение за речевым дыханием, а далее – фраза (из нескольких слов) и т. д. И все это может быть произнесено отчетливо или неясно, тихо или громко, «с выражением» (в определенном тоне) или «бесцветно».

В многочисленных исследованиях отмечается, что речевое (фонационное) дыхание дает не только энергию для голоса, но и принимает активное участие для выравнивания силы звучания звуков. Речевой выдох – необходимое условие для произношения звуков. В зависимости от того, куда направлена воздушная струя (в ротовую или носовую полость) звуки будут звучать по-разному. Недостаточная подвижность верхнего и среднего отделов грудной клетки ухудшает качество звучания речи.

У детей дошкольного возраста ритм дыхания, т. е. чередование вдоха и выдоха, не остается постоянным; то вдох корче выдоха, то продолжительность вдоха и выдоха одинакова. При физическом напряжении, а также при волнении частота дыхательных движений резко увеличивается. Лишь постепенно устанавливается правильное, равномерное дыхание. Однако у детей с ослабленным здоровьем или малоподвижных, неравномерное и неправильное дыхание нередко сохраняется в течение многих лет, а иногда и на всю жизнь, мешая продуктивности умственного и физического труда и ослабляя организм.

Таким образом, от речевого дыхания зависит и громкость, и чистота, и выразительность звучащей речи. Поэтому, необходимо научиться управлять речевым дыханием и в этом вам помогут упражнения по дыхательной гимнастике.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т. е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий, выдох – длительный, плавный.

*Как воспитывать у детей речевое дыхание?* Прежде чем ответить на этот вопрос, попытаемся определить, в чем выражается правильное функционирование речевого дыхания.

Перед началом говорения ребенок должен сделать достаточно глубокий вдох, а затем в процессе речевого высказывания рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Своевременный вдох и последующий плавный рациональный выдох обеспечивает неразрывность и плавность звучания речи.

Поэтому важно в процессе коррекционной работы путем специально подобранных игр и упражнений увеличить длительность и силу внеречевого выдоха и выдоха в процессе фонации звуков, произнесения слов и фраз. С детьми в процессе логопедических занятий регулярно проводится работа по развитию правильного речевого дыхания. Ребенка учат дышать через рот. Затем вдыхать и выдыхать через нос. Наконец, вдыхать через нос и правильно выдыхать через рот. С детьми старшего возраста эти занятия проводятся в виде

дыхательной гимнастики под счет или музыку, подключаются движения руками. Особое внимание уделяется детям, у которых дыхание в покое неровное, поверхностное.

Дыхательные упражнения проводятся в хорошо проветренной комнате не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды. Необходимо, чтобы одежда не стесняла, ребенка, чтобы вдох он производил без напряжения, плавно, не поднимая плеч, не втягивая живот при выдохе. Длительность упражнений: для детей младшего дошкольного возраста 2-3 минуты, среднего и старшего дошкольного возраста 3-5 минут.

Красивый, звучный голос, четкая безукоризненная дикция, правильное литературное произношение — свидетельство интеллекта, психического и физического здоровья ребенка. Здоровый голос — это, прежде всего, верно построенное дыхание.

А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило — безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты, тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость — одним словом, целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности. Итак, учитесь правильно дышать для того, чтобы правильно говорить. Учите этому своих детей.



Список литературы:

1. Белякова Л. И., Дьякова Е. А. Заикание. М., 1998.

2. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. СПб. 2001

3. Журналы «Дефектология» и «Дошкольное воспитание» с 1987 по 2001гг.

*Консультация логопеда для родителей*

|  |
| --- |
|  |

**Учите детей дышать носом**

Овладевая азбукой дыхания, всегда следует начинать с воспитания навыков носового дыхания.

Нос — своеобразный защитный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой. Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой и массажем.

Такие «уроки» дыхания следует проводить с детьми после консультации врача-отоларинголога. Ниже приведен комплекс дыхательной гимнастики с элементами самомассажа:

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.
2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи — вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем — вдох. Выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую ноздрю, затем наоборот. Повторить 5 раз.

Учите детей смешанному дыханию.

Задачи упражнений: выявить лучшие качества голоса, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Комплекс упражнений:

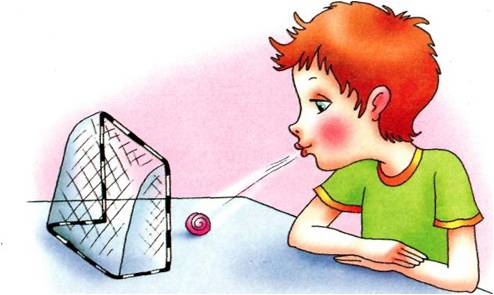
* **«Трубач».** И. п. (исходное положение) стоя, кисти рук имитируют «трубочку», подняты ко рту — вдох. На медленном выдохе произносить [П-Ф-Ф-Ф-Ф]. Повторить 3 раза.
* **«Каланча».** И. п. стоя, руки разведены в стороны — вдох, опуская руки, произносить звук [С-С-С-С] – выдох. Повторить 3 раза.
* **«Рубка дров»** **.** И. п. стоя, руки над головой, кисти сложены в «замок» — вдох. На выдохе наклон вперед со звуком [У-Х-Х-Х], как бы имитируя удар топором. Повторить 3 раза.
* **«Свисток».** И. п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка, сделать вдох. Затем выдыхать в воду через трубочку со звуком [У-У-У]. Повторить 3 раза.

Учите детей фонационной (звуковой) гимнастике:

* Произносить протяжно звук [М-М-М], одновременно легко постукивая кончиками пальцев по ноздрям. Повторить 3 раза.
* Протяжно произносить сочетание звуков [МАМ-М], [МЭМ-М], [МОМ-М], одновременно делая наклон вперед (голова, шея, плечи без напряжения). Вернувшись в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.
* Произносить сочетание звуков [НАН-Н], [НЭН-Н], [НОН-Н], одновременно поворачивая голову влево - вправо, вверх - вниз. Вернувшись в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.
* «Звуковая муфта». Прижать пальцы одной руки к кулаку другой руки, затеп выполнять вращающие движения, при этом произносить звуки [М], [Н], [В], [3], [Ж]. Повторить 5 раз.

Если вы проявите терпение, будете внимательно следовать рекомендациям, то добьетесь хороших результатов.

***Успехов вам и вашим детям!***



Список литературы:

1. Белякова Л. И., Дьякова Е. А. Заикание. М., 1998.

2. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. СПб. 2001

3. Журналы «Дефектология» и «Дошкольное воспитание» с 1987 по 2001гг.

**Консультация логопеда для родителей**

|  |
| --- |
|  |

**Правильно ли дышит**

**ваш ребенок?**

Нами давно уже признана традиционная фраза -  «театр начинается с вешалки», но задумывались ли вы, с чего начинается  социальная жизнь. Конечно же, жизнь начинается с первого вдоха воздуха. Именно дыхание – первое испытание на жизненном пути малыша. Часто мы принимаем дыхательную функцию подрастающего поколения как само собой разумеющееся.

Не обращаем внимания на то, как ребенок дышит во время сна, принимает пищи, играет…. Да и чаще всего взрослые не задумываются и над тем, как они сами дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание.

От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и увлажненным.

Дыхание же через рот в холодную погоду может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания. И даже наши действия «закрыть лицо» ребенка шарфиком в холодную, морозную погоду не дадут сохранного здоровье результата, если ребенок будет дышать ртом. От обморожения такая процедура утепления поможет. Но если у ребенка устойчивый навык дышать через рот, то от простудных заболеваний ему не убежать.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Как установить, правильно ли мы дышим? Есть простейший способ. Измерьте объем груди при вдохе и выдохе. Разница между максимальным объемом при вдохе и выдохе должна составлять 4 - 6 см. Чем она больше, тем лучше вы дышите.

Нужно научиться не только вдыхать, но и выдыхать воздух через нос. Во время выдоха слизистая оболочка носа и носоглотки раздражается продуктами выделения (углекислотой), а это способствует нормальной регуляции дыхания.

Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми легкими, а не только диафрагмой (брюшное дыхание чаще свойственно мужчинам), грудью (грудное дыхание характерно для женщин) или только верхней частью легких.

Вот основные упражнения дыхательной гимнастики. На первых порах их лучше выполнять, положив одну руку на грудь, а другую на живот:

* Брюшное дыхание. Спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается (рекомендуется  для стимуляции работы желудочно-кишечного тракта).
* Грудное дыхание. Во время вдоха и выдоха движется рука, лежащая на груди (рекомендуется для вентиляции легких, стимуляции работы мозга).
* Полное дыхание. Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки. (Рекомендуется для  снятия стрессового состояния от физической нагрузки).
* Спокойное дыхание. После двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом — волнообразно. (Рекомендуется для нервно-мышечного успокоения).

Родители, вы должны знать, что активная дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему.   Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате. Овладев правильным дыханием, выполняйте дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями разного вида (гимнастикой, бегом и др.).

Дыхательная гимнастика повышает работоспособность ребенка, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных.

Дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые по длительности одинаковы.

Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении классического вида  уп­ражнений существуют особые правила традиционного дыхания:

* Подняли руки вверх, затем развести их в стороны; отвели руки назад — делаем вдох. Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.
* Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох. Затем наклонили туловище вперед, (влево, вправо) — делаем выдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха, дышим равномерно, не задерживая дыхание. Эти постулаты характерны для выработки нормы дыхания при обычных стандартных жизненно-социальных действиях человека. Так сказать классика дыхания. Но к сведению родителей – в различных ситуациях  имеют место существования различных методик дыхательных упражнений (методика Бутейко, Стрельниковой). Они также имеют право на существование быть, так как разработаны для укрепления здоровья при различных видах недомоганий. Но когда речь идет о ребенке и его навыках дыхания в обычных жизненных условиях, то необходимо добиваться  умения выполнять вдох и выдох через нос.

Выработке правильного дыхания способствуют занятия физическими упражнениями. Некоторые из них приведены ниже:

* И. п. (исходное положение) сидя или стоя - полный глубокий вдох и выдох;
* И. п. кисти рук на затылке, локти направлены вперед, в таком положении медленный и глубокий вдох (через нос), затем разводя локти в стороны выполняется медленный выдох (через нос), локти приводятся в и. п.;
* И. п. стоя или сидя медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;
* И. п. ходьба под счет: на два шага — вдох, на два шага — выдох; на три шага — вдох, на три шага — выдох; на четыре шага — вдох, на четыре шага — выдох.

Дыхательные упражнения обязательно включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурные паузы в процессе занятий и игры.

***Здоровье детей во многом зависит от грамотных действий родителей!***

|  |
| --- |
|  |

*Советы логопеда для родителей*

**ДЫШИ ПРАВИЛЬНО!**

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. Дело в том, что не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щек, открытый рот.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, остающейся на волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются и рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна, в некоторых случаях могут способствовать таким речевым расстройствам как ***заикание***.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем можно предложить подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2 – 3 шага, а выдох на 3 – 5 шагов соответственно. Особенно полезно научиться дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.



*Советы логопеда для педагогов и родителей*

***Комплекс упражнений дыхательной гимнастики***

|  |  |
| --- | --- |
| «Часики» | Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад произносить «тик-так». |
| «Трубач» | Сидя, кисти рук сжаты в трубочки, подняты вверх. Медленный выдох с громко произнести сочетание звуков [п-ф-ф-ф]. |
| «Петушок» | Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку». |
| «Каша кипит» | Сидя, одну руку положить на живот, другую - на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука [ф-ф-ф-ф]. |
| «Паровозик» | Ходить по комнате, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, выполняя движения вперед-назад и приговаривая [чух-чух-чух]. |
| «На турнике» | Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука [ф-ф-ф-ф]. |
| «Летят мячи» | Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе [у-х-х-х]. |
| «Семафор» | Сидя, ноги вытянуты вперед и сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны, затем медленно опустить их вниз с длительным выдохом, произнести [с-с-с-с]. |