**Мастер -класс на тему: «Речевое дыхание - основа правильной речи»**

**Цель:** формирование навыков правильного речевого дыхания

**АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Наряду со своей биологической функцией, органы дыхания тоже принимают участие в артикуляции и голосообразовании. Формирование речевого дыхания происходиту детей одновременно с развитием речи и заканчивается примерно к десяти годам. Здесь важную роль играет формирование воздушной струи.Воздушная струя – это энергетическая основа звука, слова и целой фразы. Без сильной и длительной струи воздуха происходит не только нарушение звукопроизношения, но и общего звучания речи: ребенок может пропускать окончания слов, говорить «взахлеб», смазывать окончание фраз и т.д.

Развитие речевого дыхания  является у ребёнка одним из первых и важнейших этапов логопедического воздействия. Если у дошкольника хорошо поставленное дыхание, то у него будет четкая дикция, он сможет внятно произносить все звуки. Развитие речевого дыхания зависит от нормального функционирования физиологического дыхания. Следовательно, чтобы научить детей владеть голосом, необходимо научить их правильно дышать, потому что за оба этих процесса отвечают одни и те же органы.

Недостатки детского **дыхания можно преодолеть** :

1) **развитием** более глубокого вдоха и более длительного выдоха;

2) выработкой у детей умения правильно дышать в процессе речи.

 В многочисленных логопедических исследованиях (Е.С. Алмазова, И.И. Ермакова, Е.В. Лаврова, О.С. Орлова, С.Л. Таптапова) отмечается, что в структуре дефекта у многих детей с нарушениями речи выявляются проблемы в просодическом оформлении высказывания, страдает темп, ритм, имеются значительные изменения голоса, нарушается речевое дыхание. Как отмечают выше перечисленные и другие исследователи, речевое дыхание поражается при целом ряде нарушений речи, таких как дизартрия, ринолалия, разные формы нарушения голоса. Разработан целый ряд систем по коррекции названных нарушений речи, в которых предлагаются комплексы упражнений по коррекции речевого дыхания.

        Общепризнанным является то, что при коррекции речевых нарушений в дошкольном учреждении коррекционно-педагогическая работа осуществляется наиболее эффективно, если имеет место взаимодействие и преемственность в работе логопеда и воспитателя. Это определяет актуальность совершенствования работы по коррекции речевого дыхания в рамках деятельности воспитателя. Что есть само дыхание? Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

           Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

              Древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, его физическую и умственную деятельность; стимулирует работу сердца, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью и, несомненно, играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

**А.Н. Стрельникова** утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».  
С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря необходимо научить детей правильно дышать, что предполагает работу над развитием физиологического дыхания.

       Наша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от болезней дыхательных путей.

Речевое дыхание, в отличие от неречевого, выполняющегося автоматически, происходит произвольно (человек сам себя контролирует). При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения, меняя при этом громкость и речевую мелодику.  
Другими словами, речевое дыхание это дыхание в процессе речи.  
Поэтому правильное речевое дыхание можно и нужно развивать! Лучший способ для этого в дошкольном возрасте – игра.

  Но при проведении   игр на развитие дыхания важно помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка. Иногда даже могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых.

Так, например:

* дети 2-3 лет играют 2-3 минуты (в норме количество слов на одном выдохе составляет — 2-3).
* дети 3-4 лет могут заниматься по 3-4 минуты за один раз (количество слов от 3 до 5).
* дети 4-6лет - длительность игры составляет – 4-6 минут (количество слов 4-6).
* дети  6-7 лет – могут играть по  5-7 минут (норма слов на одном выдохе  5-7).

Следует так же иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается **правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее.** В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Но самое главное, на что нужно ориентироваться во время игр– это хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций.

Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение (педагоги  повторяют это упражнение 4-5 раз).

 Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка (педагоги проделывают и это упражнение).

Суть заключается в том, что дыхательные упражнения в коррекционно-логопедическом процессе могут использоваться при речевом развитии детей и без речевых нарушений, как профилактика нарушений речевого развития в дошкольном возрасте.

         Хотим вас познакомить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Начнём с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям.

**Практическая часть.**  
«ЧАСИКИ»   
Часики вперёд идут,   
За собою нас ведут.   
И.п.- стоя, ноги слегка расставить.   
1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)   
2- взмах руками назад «так» (выдох)   
«ПЕТУШОК»   
Крыльями взмахнул петух,   
Всех нас разбудил он вдруг.   
Встать прямо, ноги слегка расставить,   
руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть   
ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»   
повторить 5-6 раз.

«ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая : « чух– чух – чух» . ( 20-30 секунд ).

Упражнения для **развития ротового выдоха**

Выполнение упражнений на **дыхание** лучше всего начинать с забавных игровых упражнений для **развития ротового выдоха**.

Цель: формирование длительной, целенаправленной, непрерывной воздушной струи.

*«Подуем на вертушки»*или *«Султанчики»*

Педагог рассказывает детям о том, что ветерок очень любит играть с вертушками и предлагает раскрутить вертушки также как ветерок. Для этого нужно сделать глубокий вдох и вытянув губы трубочкой длительно подуть на лопасти вертушки, чтобы она закрутилась.

*«Снежинки»* или *«Снег»*

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки или бумажные снежинки и тем самым превратить обычную группу в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

*«Подуем на листочки»*

У педагога на нитках листья разных деревьев. «Посмотрите, дети. К нам вместе с ветерком прилетели эти листики. Они такие красивые, легкие. Давайте, как ветерок, подуем на эти листики, вот так. *(Показать, как нужно дуть)*. Интересно, чей листик дольше других сможет покружиться на ветру. Педагог смотрит, чтобы дети не надували щеки, не напрягались, дули на листики легко и спокойно.

Аналогично дети дуют на цветы, на бабочек, на птичек, на елочки и т. д.

«Кораблики»

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл.

*«Загони мяч в ворота»*

Оборудование: два кубика, шарик из ваты или шарик от пинг-понга.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

"Самый быстрый карандаш"

Оборудование: цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Перед ребенком, сидящим за столом на расстоянии 20 см, кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

*«Горячий чай»*

Оборудование: стаканчики из цветного картона.

Педагог говорит: «Ребята вы сегодня мои гости и я вас угощаю горячим чаем, но чтобы вы не обожглись на него нужно подуть». *(Педагог показывает, как нужно дуть и следит за выполнением упражнения)*.

*«Мыльные пузыри»*

Педагог предлагает ребенку поиграть с мыльными пузырями. Если же у ребенка не получается дуть или он не хочет, то педагог может сам выдувать мыльные пузыри, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

*(все упражнения сопровождаются показом и отрабатываются участниками)*

Упражнения для **развития речевого дыхания**

Цель: слитно, на одном выдохе, произносить фразы из 2-3 слов; из 4 слов; из 5-6 слов.

*«Снег идет»*

Дети стоят в кругу. Вдох – руки поднять вверх. На выдохе опуская руки произносить: *«Ш-ш-ш-ш!»*. Повторить 3-4 раза.

*«Снег скрипит»*

Дети стоят в кругу. Вдох носом. На выдохе во время ходьбы на месте произносить: *«Скрип-скрип-скрип!»*. Повторить 3-4 раза.

*«Вьюга»*

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. *(Повторить тоже, только тише)*. И затихла.

*«Цветок»*

Дети стоят в кругу. У педагога искусственный цветок, который он передает по кругу. Ребенок нюхает цветок и на выдохе произносит фразу *«Ах, как пахнет цветок»* или *«Очень приятный запах»* и т. д.

*«Произнеси скороговорки»*

Педагог предлагает детям глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: *«На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки»*. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: *«Раз Егорка, два Егорка, три Егорка»*.

*(участники упражняются в выполнении игровых упражнений)*

Игры и упражнения на **дыхание** можно включать в физкультурно-оздоровительную гимнастику; во время занятий, в организующий момент или в физкультминутку. Проводить лучше в игровой форме, чтобы дети выполняли их с интересом и удовольствием.

**Заключение: з**а счёт постановки правильного дыхания быстро и эффективно исправляются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более чёткой и внятной, ребёнок может произнести на выдохе определённое для данного возраста количество слов.

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определённого количества слов на выдохе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст ребёнка | Количество слов на выдохе в норме | Длительность занятия по формированию речевого дыхания |
| 2-3 года | 2-3 слова | 2-3 мин. |
| 3-4 года | 3-5 слов | 3-4 мин. |
| 4-6 лет | 4-6 слов | 4-6 мин. |
| 6-7 лет | 5-7 слов | 5-7 мин. |

Помимо этого отмечается улучшение сна, памяти, повышение способности концентрировать внимание, развивается коммуникативность.

Введение здоровьесберегающих технологий в работу над дыханием способствует улучшению показателей развития речевого дыхания у детей и снижению уровня их заболеваемости. Это формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики обеспечивает:

нормальное функционирование голосового аппарата;

способствует сохранению плавности речи;

способствует правильному использованию интонационных средств выразительности;

способствует правильному соблюдению пауз, таким образом дыхательная гимнастика является одной из эффективных здоровьесберегающих технологий для речевого развития детей дошкольного возраста.

Уважаемые коллеги, мы продемонстрировали вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы мы используем в своей работе и можем с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

**Помните: дыхание – это жизнь, а правильное дыхание – это здоровая жизнь и основа правильной речи.**