**Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи**

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 буддийской гимнастики, 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.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. 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.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Снег.

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

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

Рекомендуемая тематическая литература, которая будет отличным подспорьем в работе, сделает ваши занятия интереснее, веселее.

Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики

**В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.**

Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.

2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).

3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.

4. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".

5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплевывая" его.

6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатать шарик от щеки к щеке.

7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.

2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.

3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.

4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.

5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.

6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.

9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для языка с водой

"Не расплескай воду"

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.

2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.

4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.

5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.

6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.

7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").

**10 простых советов логопеда родителям**

Речь ребенка развивается под влиянием речи взрослых и в значительной мере зависит от достаточной речевой практики, нормального социального и речевого окружения, от воспитания и обучения, которые начинаются с первых дней его жизни.

Разговаривайте со своим ребенком во время всех видов деятельности, таких как приготовление еды, уборка, одевание-раздевание, игра, прогулка и т.д. Говорите о том, что вы делаете, видите, что делает ребенок, что делают другие люди и что видит ваш ребенок.

Говорите, используя ПРАВИЛЬНО построенные фразы, предложения. Ваше предложение должно быть на 1-2 слова длиннее, чем у ребенка. Если ваш ребенок пока еще изъясняется только однословными предложениями, то ваша фраза должна состоять из 2 слов.

Задавайте ОТКРЫТЫЕ вопросы. Это будет стимулировать вашего ребенка использовать несколько слов для ответа. Например, говорите "Что он делает?" вместо «Он играет?»

Выдерживайте временную паузу, чтобы у ребенка была возможность говорить и отвечать на вопросы.

Слушайте звуки и шумы. Спросите «Что это?» Это может быть лай собаки, шум ветра, мотор самолета и т.д.

Расскажите короткий рассказ, историю. Затем помогите ребенку рассказать эту же историю Вам или кому-нибудь еще.

Если вам ребенок употребляет всего лишь несколько слов в речи, помогайте ему обогащать свою речь новыми словами. Выберите 5-6 слов (части тела, игрушки, продукты) и назовите их ребенку. Дайте ему возможность повторить эти слова. Не ожидайте, что ребенок произнесет их отлично. Воодушевите ребенка и продолжайте их заучивать. После того, как ребенок произнес эти слова, введите 5-6 новых слов. Продолжайте добавлять слова до тех пор, пока ребенок не узнает большинство предметов, окружающей жизни. Занимайтесь каждый день.

Если ребенок называет только одно слово, начните учить его коротким фразам. Используйте слова, которые ваш ребенок знает. Добавьте цвет, размер, действие. Например, если ребенок говорит «мяч», последовательно научите его говорить «Большой мяч», «Танин мяч», «круглый мяч» и т.д.

Большинство занятий проводите в игровой форме. Работа с ребенком должна активизировать речевое подражание, формировать элементы связной речи, развивать память и внимание.

Весьма важно уже в раннем возрасте обратить внимание на речевое развитие ребенка, а не дожидаться, когда он «сам заговорит».

# 