***Консультация для педагогов:***

**«Методика применения артикуляционной  и дыхательной гимнастики»**

**Учителя-логопеда Чуевой Е.А.**

**Январь 2023 г.**

***Задачи:***

1. Повышение профессиональной компетентности воспитателей в вопросе применения специальных логопедических приёмов  с целью профилактики возникновения и коррекции  речевых нарушений у детей среднего дошкольного возраста;
2. Формирование знаний по применению артикуляционной и дыхательной  гимнастики на практике;
3. Совершенствовать  практические навыки профессиональной деятельности.

**Вступление**

Хорошая речь – яркий показатель  всестороннего развития ребенка и подготовленности его к обучению в школе

Почти все дети дошкольного возраста (до 60% от всех детей дошкольного возраста) имеют речевые недостатки, неправильно произносят один или несколько звуков, большинство из которых  носят временный, непостоянный характер. Исключение составляют дети до 4 лет с нормой возрастного или физиологического косноязычия, после 4 лет – наступает патология.

 И, если не обращать внимания на речевые недостатки, они закрепляются и  влияют в дальнейшем на обучение  в детском саду, школе; возникают сложные речевые нарушения, тяжело поддающиеся коррекции.

И только 40% детей, идущих в школу, имеют чистую, хорошо развитую речь.

На чистоту речи ребенка влияют такие факторы, как:

* речевой слух,
* речевое внимание,
* речевое дыхание,
* голосовой и речевой аппарат.

Поэтому с целью  профилактики  возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

Сегодня  я бы хотела вас познакомить с методикой  проведения артикуляционной и дыхательнуойгимнастики гимнастики,  с основными требованиями.

**Артикуляционная гимнастика**

*Артикуляционная гимнастика*– это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата.

Произношение звуков речи – это сложный двигательный навык, поэтому для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи.

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям, как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития

**У ребенка дошкольного возраста органы речи развиты  слабо**, поэтому ему следует помочь подготовить мышцы. Уже с младенчества  ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения бормотанием, лепетом. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Жевание, сосание, глотание способствует развитию крупных мышц. Для процесса говорения необходимо дифференцированное развитие более мелких мышц. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно на протяжении всего дошкольного детства. **Этому способствует система упражнений, направленных на развитие моторики органов артикуляции**.

**Упражнения бывают** статические (неподвижные), направленные  на удержание определенного  положения губ,  языка (чашечка, трубочка и др.) и динамические (подвижные) (лошадка, часики, качели), требующие ритмичного повтора движений, координации движений и переключаемости.

**Все упражнения объединяются в комплексы, каждый из которых имеет определенную направленность:**

*1 группа упражнений* – вырабатывают основные  движения и положения органов артикуляционного аппарата,

*2  группа упражнений* – способствуют выработке движений и положений для произнесения определенных групп звуков (свистящих, шипящих, соноров, заднеязычных).

*3 группа  упражнений* – специфические упражнения, направленные на постановку звуков, способствующие выработке определенных  движений:  подвижность кончика языка, мягкого нёба, для растягивания подъязычной связки.

Так, в младших группах берутся упражнения на развитие основных движений, в средних – на  их совершенствование и отрабатывание групп звуков (свистящие и шипящие), в старших – для сонорных звуков.

**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

 1*. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно*, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз – разбиваем комплекс  на весь день.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления.

 Комплекс упражнений планируется на неделю.  На следующей неделе хорошо выполняемое упражнение заменяется другим, новым, и отрабатывается на протяжении всей второй неделе. Таким образом, дети каждую неделю знакомятся с новым упражнением и  отрабатывают его в артикуляционной гимнастике.

2. В комплексе должны присутствовать 2-3 статических упражнения и 2-3 динамических  упражнения. *Начинают гимнастику со статических упражнени*й, они  выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении), *далее переходят к динамическим*.

 3. *На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза* в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем  каждое упражнение *выполняется до 10-15  раз.*

 4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо *соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным*.

*Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме*. Каждое упражнение имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение. А, чтобы одно и тоже движение дети не устали повторять длительное время, одному упражнению можно придумать несколько названий.

Например, упражнение  «трубочка»: хоботок, шея у жирафа, дудочка, труба.

 5. *Артикуляционную гимнастику выполняют сидя*, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

 6. *Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений*. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

**Организация проведения артикуляционной гимнастики.**

Что необходимо для проведения артикуляционной гимнастики? (зеркало, игровой момент, приемы, знать, как правильно выполняется упражнения, помогалочки – шпатели, ложка, шарики).

 1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы. Знакомя с новым упражнением необходимо дать детям сюжетную зарисовку. Например: как представить упражнение «Вкусное варенье»? – сластена Карлсон, который любит варенье.

 2. Взрослый показывает выполнение упражнения, выполняя методические указания.

 3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение – следит за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

 Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

 4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем). Соблюдаются гигиенические требования – чистота рук и инвентаря.

5.Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит  ребенок. Можно использовать нетрадиционные формы – драже, вода, биоэнергопластика – сочетание движений органов речи и рук.

Игровых приемов великое множество. Любая история, предметы, картинка – это наглядность, с помощью которой сохраняется внимание ребенка, вследствие чего активизируется все процессы речи. Элементы соревнования, красочность, новизна атрибутов, занимательность сюжетов игр вызывает интерес и эмоциональную отдачу, тем самым решаются обучающие задачи, цели, поставленные на занятии.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить  о создании положительного  эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает неправильно, лучше его подбодрить.

***Развитие артикуляционной моторики***

*1. Статические упражнения для губ.*

- вытянуть губы вперед трубочкой;

- улыбнуться так, чтобы не были видны зубы;

- естественно улыбнуться с сомкнутыми зубами;

- сомкнуть зубы, округлить губы и вытянуть их вперёд;

- чередовать предыдущие упражнения: первое со вторым, третье с четвёртым;

- сомкнуть зубы, приподнять верхнюю губу и обнажить верхние резцы.

*2. Динамические упражнения для губ.*

- вытянуть губы вперед трубочкой, затем растянуть их в улыбку;

- поочередно почёсывать и покусывать зубами сначала верхнюю, потом нижнюю губу;

- вытянуть губы вперёд трубочкой, после чего двигать ими в различных направлениях, вращать по кругу;

- с глухим звуком хлопать губами друг о друга;

- сильно втянуть щёки, после чего резко открыть рот с чмокающим звуком;

- широко открыть рот и втянуть губы внутрь рта, плотно прижав к зубам.

*3. Упражнения для щёк и губ.*

- растирать, похлопывать и покусывать щеки;

- надувать щёки (сначала обе сразу, потом поочередно);

- втянуть щёки и удерживать их в этом положении;

- закрыть рот, надуть обе щеки и бить по ним кулаком или ладонью, с силой шумом выпуская воздух.

**Дыхательная гимнастика.**

 Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос.

 Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

- воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом,

- профилактике возникновения болезней  дыхательных путей,

- восстановлению носового дыхания при его  нарушении.

**При проведении дыхательной гимнастики  необходимо соблюдать следующие требования:**

* *Занятия  можно выполнять ежедневно, но не более 3 – 6 минут*, в зависимости от возраста детей, во избежание головокружений продолжительность упражнений должна быть 3-4 раза*. В комплекс с артикуляционной гимнастикой  должно быть включено 1 упражнение на дыхание.*
* Проводить занятия необходимо *в хорошо проветриваемом помещении*.
* *Обязательно до еды*, можно во время утренней гимнастики.
* *Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно*, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений (например – дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый).
* Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.
* *Вдыхать легко  и коротко, а выдыхать длительно и экономно*.
* *В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди*; плечи не поднимать при вдохе  и не опускать при выдохе.
* После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
* *Все упражнения выполнять в игровой форме*.
* Сдувать предмет можно с ладони, со стола или с твердой поверхности – картонный цветок, или дуть на предмет, привязанный к ниточке.

**Дыхательные упражнения делятся на:**

1. на упражнения вызывающие длительный направленный  выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде).
2. игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики).
3. игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри),
4. упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох  через рот и нос),
5. упражнения с проговариванием звуков.

Упражнения на развитие дыхания также можно объединять в **комплексы**, и использовать как весь комплекс или только его часть.

Предлагаю вашему вниманию несколько игр  на развитие речевого дыхания:

**Пой со мной!**            Цель: развитие правильного речевого дыхания – пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: Сначала педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки».

– Давайте споем песенки. Вот первая песенка: «А-А-А!» Наберите побольше воздуха – вдохните воздух. Песенка должна получиться длинная.

Во время игры педагог следит за четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество «песенок» можно увеличивать.

– Вот вторая песенка: «У-У-У!» Теперь «О-О-О!», «И-И-И!», «Э-Э-Э!»

Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.

– Давайте устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.

**Лети, бабочка!**

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

— Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.  
Педагог дует на бабочек.

— Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

**Мыльные пузыри**

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра — коктейльные, из плотной бумаги, пластиковая бутылка с отрезанным дном.

Ход игры: Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для детей довольно трудной задачей. Постарайтесь помочь ребенку — подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата. Можно самостоятельно изготовить жидкость для мыльных пузырей: добавить в воду немного жидкости для мытья посуды и сахара. Не забывайте следить за безопасностью ребенка — не позволяйте пробовать и пить жидкость.

**Девочки поют**

Цель: развитие правильного речевого дыхания – пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, а также сочетаний из двух гласных – АУ, УА, ОУ, ОИ, ИА и т. д.

Оборудование: картинки с изображением поющих девочек – четко прорисована артикуляция при произнесении гласных звуков А, О, У, И.

Ход игры: Подготовьте картинки с изображением лиц поющих девочек. Такие картинки легко нарисовать, главное условие – артикуляция должна быть четко прорисована.

В игре могут участвовать 2–4 ребенка. Сначала педагог показывает детям картинки с изображением поющих девочек и предлагает угадать, какая девочка какой звук поет. Затем раздает по одной картинке и предлагает спеть такой же звук.

После этого организовывается общая игра: дети выстраиваются в ряд, держа в руках свои картинки, поет тот, на кого покажет педагог.

– Теперь будем петь общую песенку. Петь будет тот, на кого я покажу палочкой. Старайтесь, чтобы песенки были длинными.

Следующий этап игры – пропевание сочетаний из двух гласных звуков. Педагог предлагает повторить за ним такие песенки:

– Давайте споем песенки. Вот первая песенка: «А-А-А-У-У-У!» Наберите побольше воздуха – песенка должна получиться длинная. А вот вторая песенка: «У-У-У-А-А-А!»

Постепенно количество и варианты «песенок» можно увеличивать. Затем эта же игра повторяется с использованием изображений поющих девочек. Педагог ставит рядом две картинки: девочка поет И, девочка поет А, и предлагает угадать, какую песенку поют девочки – ИА – и повторить ее. Такую игру сначала следует проводить индивидуально. Сочетания пар гласных звуков могут быть самыми разными.

Все упражнения имеют свой игровой сюжет, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения, фантазии.

**Можно использовать предметы**: ватку, карандаш, листочки, шарики, катушки, вертушки, наборы для купания (уточки, кораблики), мыльные пузыри, перышки, свечки, свистульки, свистки, дудочки, пузырьки, надувные игрушки, музыкальные игрушки.