**Формирование правильного физиологического дыхания по средствам игр и упражнений в коррекционной работе детей с Т.Н.Р. в процессе различных видов музыкальной деятельности.**

На музыкальных занятиях, мы педагоги, не раз ощущали связь между дыханием и эмоциями ребёнка. Если ребёнок взволнован, возбуждён, то дыхание, как правило у него прерывистое, поверхностное. Движения у таких детей не ритмичны, судорожны, чаще всего ускорены. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже при исполнении небольших попевок – приходится вдыхать воздух чаще. Всё это связано с нарушением правильного физиологического дыхания.

**Значение правильного физиологического дыхания**

1.Является базой для развития правильной речи, голоса и чистоты интонирования мелодий.

2.Предотвращает ряд отклонений в соматической сфере.

3.Улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребёнка.

Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует правильному формированию звукообразования. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Поэтому, мы на музыкальных занятиях, а также в индивидуальной работе с детьми наряду с развитием музыкальных способностей должны уделять внимание формированию физиологически правильного дыхания. Как обучить детей дошкольного возраста правильному дыханию? Ведь они не поймут общепринятых сухих объяснений. Надо рассказать и наглядно показать детям, как следует дышать, чтобы работали мышцы живота. Всему этому ребёнка можно научить с помощью дыхательных игр и упражнений.

**Дыхательные упражнения можно разделить на 3 основные группы.**

* Статические упражнения(рис.1)
* Динамические упражнения **(**рис.2)
* Специальные дыхательные упражнения:(рис.3)

**Работа по формированию правильного физиологического дыхания у детей, предполагает решение следующих задач:**

* Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
* Формировать правильное речевое и певческое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
* Тренировка силы вдоха и выдоха.

Ребенок, освоивший правильное дыхание, нуждается в постоянном контроле и наблюдении за правильностью его дыхания. Отсюда необходимость постоянного повторения дыхательных упражнений для закрепления навыков правильного дыхания**.**

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузок под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

**У**пражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью и пением.

При разучивании упражнений сначала показываем его с пояснениями, затем предлагаем детям повторить упражнение вместе с педагогом контролируя действия каждого ребенка.

Работа по формированию правильного дыхания у детей осуществляется в течении нескольких этапов.

На первом этапе в процессе упражнений дети приобретают навыки носового дыхания, осваивают первичные приёмы дыхательной гимнастики - происходит подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

**УПРАЖНЕНИЕ « Бегемотики»**

**Цель**: улучшение функции внешнего дыхания ребёнка.

Дети приобретают навыки носового дыхания, осваивают первичные приёмы дыхательной гимнастики - происходит подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

**Ход упражнения**.

Ребенок, находящийся в положении (лёжа, сидя, стоя) кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый дает инструкцию: "Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты вдыхаешь, и опускается, когда ты выдыхаешь" и сопровождает действия ребенка рифмовкой.

*Сели бегемотики,*

*Потрогали животики*

*То животик поднимаем*

*То животик опускаем*

*Встали бегемотики*

*Потрогали животики.*

*То животик поднимается*

*То животик опускается.*

**УПРАЖНЕНИЕ «Качели»**

**Ход упражнения.**

Ребенок, находящийся в положении лёжа кладет игрушку на область диафрагмы.

*Качели вверх*

*Качели вниз*

*Крепче ты*

*Дружок держись.*

**Упражнение «Бабочка»**

**Ход упражнения.**

1. *«Бабочка отдыхает» Ребёнок берёт в руки бабочку на нитке. Делает глубокий вдох, затем спокойный, едва заметный выдох.*

*2.«Танцующая бабочка» -Дуем на бабочку спокойно, не поднимаем плечи, не раздуваем щёки: бабочка пританцовывает, слегка кружится в воздухе. (Выдох становится длиннее; даёт возможность обратить внимание детей на ровное распределение выдыхаемого воздуха).*

**Упражнение «Цветочек».**

**Ход упражнения.**

*Мы с вами оказались на полянке! Как много здесь красивых душистых цветов! Давайте все «сорвём» по цветочку и понюхаем их! (При этом производится медленный бесшумный вдох, без поднятия плеч). Понюхали цветочек. Давайте спрячем этот приятный запах, чтобы он нам надолго запомнился, глубоко в животик и закроем его там на «замочек» Держите крепко и не выпускайте этот запах. Я буду считать:1,2,3,4………*

*«спрятать глубоко в животе»— значит сделать глубокий вдох;*

*«закрыть замочек»-задержка дыхания.*

На втором этапе   во время выполнения упражнений, дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох и о том, что силу выдоха можно тренировать.

**Игра «Пчёлки и цветы»**

**Цель**. Формировать длительную т плавную воздушную струю на выдохе.

**Ход игры.**

*Дети делятся на 2 группы: одни изображают пчёл, другие – цветы.*

*«Цветы» присаживаются в центре зала на одно колено, «пчёлы» «летают» вокруг «цветов», делая выдох на согласный звук «з-з-з»*

*Детям «пчёлкам» даётся установка, что как только кончится воздух, они садятся возле «цветов». После того, как все «пчёлки» опустились к «цветам», дети меняются ролями.*

**Игра «Птичий переполох»**

**Цель.** Выработка сильной длительной воздушной струи на выдохе ртом, развитие внимания.

**Ход игры.** *Взрослый превращает детей в разных птиц и даёт им дудочки. Малыши изображают птиц, которые поют свои песни (тихо дуют в свои дудочки), взрослый изображает кота (или другого животного). Вдруг появляется кот(опасность) и пугает птиц. Заметив опасность дети с силой начинают дуть в свои дудочки, изображая перепуганных птиц. Затем кот прячется, дети продолжают спокойно дуть в свои дудочки*.

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль:

* наматывание нитки на клубок;
* поднесение тыльной стороны ладони ко рту;

движение руками по графическим схемам: горки, дорожки, спирали.

На третьем этапе дети овладевают первичными навыками звукоизвлечения и выдоха.

**Упражнение** **«Скрип двери».**

**Цель.** Выработка озвученного выдоха на разные гласные.

**Ход упражнения.**

*После задержки дыхания, попросить ребёнка выпускать не воздух (и не голос!), а «скрип», как скрипит несмазанная дверь. При скрипе следить за тем, чтобы в нём не было не единой голосовой краски. Скрип вырабатывает не только равномерный выдох, но и является своего рода массажем голосовых связок, держит диафрагму, мышцы живота.* Контролем правильности выполненного упражнения является желание выдохнуть остатки воздуха и расслабить мышцы брюшного пресса.

**Игра. «Лягушка»**

**Цель.** Выработка удлинённого выдоха с на слог, развитие внимания.

**Ход упражнения.**

*Детям предлагают превратится в «лягушек». Звучит музыка лягушки веселятся прыгают у пруда. По сигналу взрослого (хлопок, сигнал дудочки и.т.д.) дети должны зафиксировать прыжок в длину произнося слог «ква» на выдохе. Педагог хвалит всех детей и отмечает самую поющую лягушку.*

На четвёртом этапе формируем навык правильного дыхания в процессе движения с речью.

На этом этапе используются произнесение на выдохе стихотворных строк в сочетании с движением, пение песен, музыкальных игр и хороводов.

**Игра «Ёжик»**

**Цель**. Развивать навык активной работы диафрагмы.

**Ход игры**. Под музыку дети изображают семейку «ёжиков» (папа, мама и детишки). «Ёжики» резвятся, собирают грибы и ягоды, как музыка заканчивается папа «ёжик» указывает на ребёнка, который будет проговаривать специальный текст.

*Ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф!*

*Ёжик, ёжик,*

*Не увидишь у него*

*Ножек, ножек.*

*Иглы колются его*

*Колко-колко.*

*Будто круглая бежит*

*Ёлка, ёлка.*

**Упражнение. «Паровоз»**

**Цель.** Активизация дыхательной мускулатуры.

**Ход упражнения.**

*Едет, едет паровоз-*

*Чух-чух, чух-чух!*

*Раздаётся стук колёс-*

*Чух-чух, чух-чух!*

*Я колёсами стучу-*

*Чух-чух, чух-чух!*

*Если хочешь, прокачу-*

Чух-чух, чух-чух!

**Таким образом,** дыхательные игры и упражнения способствуют выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха и его постепенности, что необходимо для детей страдающих нарушением речи а также соматически ослабленным. Использование данных упражнений в различных видах музыкальной деятельности позволяют успешно формировать у детей грудобрюшной тип дыхания, ,что в дальнейшем приводит к правильному формированию звукообразованию и развитию певческих навыков у детей с тяжёлыми нарушениями речи.

**Список литературы.**

1 Белякова Л. «Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи». -М.: Книголюб,2005

2. Емельянов В. «Развитие голоса (координация и тренаж)». – СП, 1997.

3. Новикова О. «Логоритмика». – СП, 2005.

4. Пантелеева Е. «Дыхательная гимнастика для детей». – М.: Человек,2012.С

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

 РИСУНОК 1. СТАТИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





РИСУНОК 2.ДИНАМИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



РИСУНОК 3.СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

