**План тренинга для педагогов на тему "Развитие речевого дыхания у детей":**

*Введение*

- Цель тренинга: ознакомить педагогов с методами развития речевого дыхания у детей дошкольного возраста.

- Актуальность темы: важность правильного речевого дыхания для формирования чистой и выразительной речи.

*Основная часть*

Теоретическая часть

- Основные понятия: речевое дыхание, функции речевого дыхания, нарушения речевого дыхания.

- Причины нарушений речевого дыхания у детей: заболевания органов дыхания, неправильная осанка, стрессы.

- Последствия нарушений речевого дыхания: затруднения при произнесении звуков, быстрая утомляемость при разговоре, нарушение интонации.

Практическая часть

- Упражнения для развития речевого дыхания:

 - Дыхательные упражнения: глубокое дыхание, задержка дыхания, плавный выдох.

 - Артикуляционные упражнения: произношение гласных звуков, скороговорки, стихотворения.

 - Речевая гимнастика: игры с воздушными шарами, мыльные пузыри, выдувание перьев.

 Методы контроля и оценки эффективности занятий

- Самостоятельная оценка детьми своего состояния после выполнения упражнений.

- Обратная связь от родителей и других педагогов.

- Периодическое тестирование детей на предмет улучшения речевого дыхания.

*Заключение*

- Подведение итогов тренинга.

- Обмен опытом между участниками.

- Рекомендации по дальнейшему развитию речевого дыхания у детей.

 *Вопросы и ответы*

- Возможность задать вопросы и получить ответы от ведущего тренинга.

*Этот план может быть адаптирован под конкретные потребности и условия проведения тренинга.*

**Ход тренинга**

Основная часть тренинга для педагогов на тему "Развитие речевого дыхания у детей" включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть

1. Определение речевого дыхания

 Речевое дыхание – это процесс управления дыханием при говорении. Оно позволяет поддерживать постоянный поток воздуха, необходимый для артикуляции звуков и обеспечения плавной, непрерывной речи.

2. Функции речевого дыхания

 - Обеспечивает необходимое количество воздуха для производства звуков.

 - Позволяет контролировать скорость и громкость речи.

 - Способствует выразительности и эмоциональности речи.

3. Признаки нарушений речевого дыхания

 - Короткий вдох и быстрый выдох.

 - Голос быстро теряет силу и громкость.

 - Прерывистая речь, частые паузы для вдоха.

 - Ошибки в произношении звуков.

4. Последствия нарушений речевого дыхания

 - Труднопроизносимые звуки.

 - Быстрое утомление при разговоре.

 - Нарушения темпа и ритма речи.

 - Трудности в поддержании внимания слушателей.

Практическая часть

1. Дыхательные упражнения

 - Глубокий вдох и медленный выдох: вдыхаем через нос, медленно выдыхаем через рот.

 - Задержка дыхания: делаем вдох, задерживаем дыхание на несколько секунд, затем медленно выдыхаем.

 - Короткий вдох и длинный выдох: коротко вдыхаем, выдыхаем долго и равномерно.

2. Артикуляционные упражнения:

 - Произношение гласных звуков: А, Э, И, О, У. Делаем короткие и длинные звуки, чередуем их.

 - Скороговорки: произносим скороговорки, контролируя длительность звучания.

 - Стихотворения: читаем стихи, обращая внимание на ровное дыхание.

3. Речевая гимнастика:

 - Игра с воздушными шарами: надуваем шары, следим за равномерностью выдоха.

 - Мыльные пузыри: дуем на трубочку, чтобы пускать мыльные пузыри.

 - Выдувание перьев: берем перо и дуем на него, наблюдая за движением.

Эти упражнения помогут детям развивать навыки правильного речевого дыхания, что будет способствовать улучшению качества их речи.

**Развитие дыхания по А.Н.Стрельниковой**

Методика дыхания по Стрельниковой разработана Александрой Николаевной Стрельниковой, оперным певцом и преподавателем вокала. Эта методика направлена на улучшение общего здоровья, включая лечение и профилактику различных заболеваний, а также на развитие речевого дыхания. Она основана на специфических дыхательных упражнениях, которые выполняются в определенной последовательности.

Основные принципы методики

1. Активный вдох: все упражнения начинаются с активного и резкого вдоха через нос. Это стимулирует легкие и помогает насытить кровь кислородом.

2. Пассивный выдох\*\*: выдох происходит пассивно, через рот или нос, без специальных усилий.

3. \*\*Ритмичность: упражнения выполняются в определенном ритме, который задается хлопками, шагами или счетом.

4. Минимальное напряжение мышц: все движения должны быть естественными и расслабленными, избегая чрезмерного напряжения.

**Упражнения**

Упражнение "Ладошки"

- Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

- Вдохните через нос, одновременно сжимая ладони в кулаки.

- Пассивный выдох через рот или нос.

- Повторите 8-12 раз.

Упражнение "Погончики"

- Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела.

- Вдохните через нос, одновременно сжимая пальцы в кулаки и поднимая руки до уровня пояса.

- Пассивный выдох, возвращая руки в исходное положение.

- Повторите 8-12 раз.

Упражнение "Насос"

- Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.

- Наклонитесь вниз, как будто хотите поднять что-то с пола, одновременно сделав вдох через нос.

- Вернитесь в исходное положение, выдыхая воздух.

- Повторите 8-12 раз.

Методика дыхания по Стрельниковой эффективна для развития речевого дыхания благодаря тому, что она учит правильно дышать, контролируя вдох и выдох, а также развивает гибкость и эластичность дыхательных путей.

Саванникова Н.С. Учитель-логопед