**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.**

*Материал подготовила Ямалетдинова Ирина Владимировна, учитель-логопед ОЦДиК.*

Дыхание - одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Наряду с основной биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразование. Речевое дыхание имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании малыш сможет правильно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы.

Чтобы научить ребенка четко и правильно говорить, владеть голосом, необходимо научить его правильно дышать.

Послушайте, как дышит ваш ребенок, не приходится ли ребенку держать рот открытым, не затруднено ли у него носовое дыхание?

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием аденоидных разрастаний, общей ослабленности организма.

Существует множество несовершенств речевого дыхания:

- речь на вдохе;

- неумение рационально использовать выдох;

- неполное возобновление запаса воздуха.

Дети, которые имеют ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто эти дошкольники недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Обратная ситуация у дошкольников, имеющих укороченный выдох - они говорят фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз. Качество речи, ее громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания.

При выполнении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать правила:

- не переутомлять ребенка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;

- следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;

- чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;

- движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении, до еды.

- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Рекомендуется начать с простых для ребенка игровых упражнений:

надувание воздушных шаров;

пускание мыльных пузырей;

дутье на разноцветные вертушки;

дутье через соломку в стакан с водой;

игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке.

Упражнения могут выполняться в исходном положении сидя, лежа, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

***«Топор»***

Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук «замком» и опустить руки вниз. Быстро поднять руки - вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести «ух» на длительном выдохе.

***«Задуй свечку»***

Ребенок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

***«Поем песенку»***

Вдохнуть воздух через нос, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук «а» (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

***«Ворона»***

Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх - сделать вдох, медленно опустить руки - длительный выдох с произнесением звукоподражания «кар».

Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например, гуси - произнести на выдохе «га – га - га» (го, гы), корова - произнести на выдохе «му», кошка - «мяу» и т. д.).

***«Лопнула шина»***

Исходное положение: ребенок разводит руки перед собой, изображая круг - «шину». На выдохе произносит медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, ребенок делает непроизвольно вдох.

***«Накачай шину»***

Предлагаем накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

***«Воздушный шар»***

Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопнула шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».

***«Жук жужжит»***

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

Все упражнения выполняются в игровой форме. Что вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Упражнения достаточно просты и не требуют специальной подготовки от родителей. За счет постановки правильного дыхания, быстро и эффективно преодолеваются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более четкой и внятной.

**Литература:**

1. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи - М.: Книголюб, 2004. -56 с.;
2. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: Учебно-методическое пособие. - Мурманск: МГПУ, 2008. - 116 с.;
3. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2011.- 145 с..