**Развитие речевого дыхания**

Дыхание – основа жизни и здоровья человека. В норме у детей параллельно с физиологическим дыханием, формируется и речевое дыхание.

В чем же отличие речевого дыхания от обычного? Физиологическое дыхание непроизвольное, вдох и выдох одинаковые по продолжительности, и осуществляются через нос. Речевое дыхание – процесс управляемый, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох идет через рот, при этом вдох значительно короче выдоха. Таким образом, для речи обычного дыхания не хватает.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

— нормальное голосообразование;

— четкое звукообразование;

— создает условия для поддержания нормальной громкости, плавности, интонационной выразительности, четкого соблюдения пауз.

У дошкольников с нарушением речи наблюдается несформированность речевого дыхания, в силу их возрастных особенностей и соматической ослабленности.

Это проявляется в следующем:

— слабый вдох;

— недостаточный объем выдыхаемого воздуха, выдох слабой силы, короткий, прерывистый (речь звучит то громко, то тихо, едва слышно);

— неэкономичное распределение выдыхаемого воздуха (ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, или не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы);

— неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя приводит к искажению звуков.

Правильное речевое дыхание у дошкольников обеспечивает правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

**Как нужно правильно дышать**

Для определенного возраста ребенка характерно количество слов на выдохе. К примеру, в 2-3 года нормой является 2-3 слова, а в 6-7 лет – 5-7 слов.

При определении степени уровня речевого развития, логопед обращает большое внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, как и когда он делает паузы, какой у него вдох и выдох.

Нормальное речевое дыхание выглядит следующим образом:

• Небольшой вдох через нос.

• Выдох плавный, струя воздуха выходит через рот.

• Выдох производится до конца.

• После каждого выдоха берется паузы (2-3 секунды).

Это очень важный момент, ведь только научившись правильно дышать, можно в полной мере овладеть своим голосом.

Поэтому так важно формировать у ребенка правильное речевое дыхания, для этого существует множество игр и упражнений. Рассмотрим некоторые из них

**Этапы формирования речевого дыхания**

***1 этап – формирование неречевого дыхания.***

* Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

ИГРЫ:

«Султанчик», «Перышко», «Шарик» (взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, ватный шарик, перышко, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются предметы).

* Задача: развивать продолжительность ротового выдоха.

ИГРЫ:

«Ветерок» (взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из тонкой бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дуй скорей, наш ветерочек.

«Горячий чай или суп» (Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, суп в блюдце, тарелке, чтобы он быстрее остыл. Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается тонкой бумагой и прикрепляется к чашке с помощью скотча). Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

* Задача: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох, не надувая при этом щеки.

ИГРЫ:

«Загони мяч в ворота» (Используя бумажный или выполненный из ваты «мячик», ребенок и взрослый попеременно дуют на него, закатывая в ворота из кубиков).

«Кто громче гудит» (дуем в маленькие пузырьки от лекарств).

* Задача: формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

ИГРЫ:

«Погреем руки» (погрей свои ручки, делаем выдох с широко открытым ртом).

* Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

ИГРЫ:

«Буря в стакане» (стакана до половины наполненный водой и трубочка. вдох носом, выдох через рот, зажав трубочку губами. Ребенок учится контролировать силу выдоха, при сильном выдохе вода выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

«Трубочка» (ребенок дует через трубочку, свернутую улиткой на ватку или перышко, лежащее на столе).

**2 этап – формирование речевого дыхания.**

* Задача: формирование речевого выдоха.

ИГРЫ:

«У кого длиннее звук (слог)?» (взрослый и ребёнок произносят на одном выдохе звук (слог).

«Назови картинки» (Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе).

* Задача: формирование плавной слитной речи.

ИГРЫ:

«Повтори предложение» (взрослый произносит предложение, пословицу (поговорку, ребенок повторяет на одном выдохе).

«Мой веселый звонкий мяч» (ребенок рассказывает любое стихотворение и в конце каждой фразы ударяет мячом об пол).

Таким образом, систематическое выполнение данных игр и упражнений позволит развить у дошкольников с речевыми нарушениями объем легких и правильное речевое дыхание.

Литература:

1. Беляева Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. «Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи»;
2. Воробьева Т.А, Воробьева П.А «Дыхание и речь;
3. Электронный журнал « Дефектология» №22716.