**Необходимость развития речевого дыхания.**

Дошкольный возраст - решающий этап в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Чтобы научить ребенка правильно и четко говорить, владеть голосом, нужно, прежде всего, научить его правильно дышать.

**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.**

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Речевое дыхание, в отличие от физиологического (жизненного), является произвольным.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

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

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно – сосудистых заболеваний.

Существует множество несовершенств речевого дыхания:

* неумение рационально использовать выдох;
* речь на вдохе;
* неполное возобновление запаса воздуха.

Дети, имеющие 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.

В логопедической работе широко используется игровой метод, который предполагает использование различных игр.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие **требования:**

* не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
* температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
* одежда не должна стеснять движений;
* не заниматься сразу после приема пищи;
* не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Рекомендуется начать с непроизвольных для ребенка игровых упражнений:

* дутье через соломку в стакан с водой;
* надувание воздушных шаров;
* дутье на разноцветные вертушки;
* игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке;
* пускание мыльных пузырей;
* дутье на одуванчики весной.

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

***«Поем песенку»***

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

***«Немое кино»***

Покажите беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

***«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.

***«Зоопарк»***

Каждый ребенок исполняет роль какого-либо животного. «Совершите» экскурсию по зоопарку, называя животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. 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.).

***«В лесу»***

Родитель ищет потерявшегося  в лесу ребёнка, перечисляя имена. Ребенку предлагается, услышав свое имя, сложить руки рупором и длительно, звучно произнести «ay!». Затем речевой материал усложняется: для произнесения предлагаются фразы «Оля, ау!», «Миша, где ты?», «Я здесь!» и т.д., которые должны быть произнесены ребенком на одном выдохе.

***«Задуй свечку»***

Ребёнок держит полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Ему предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

***«Лопнула шина»***

Исходное положение: ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг — «шину». На выдохе он 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, ребёнок делает непроизвольно вдох.

***«Накачать шину»***

Ребёнку предлагается накачать «лопнувшую шину». Он «сжимает» 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 ребёнок произносит звук «ф-ф-ф».

***«Жук жужжит»***

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, ребёнок произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, он делает непроизвольно вдох.

***«Комарик»***

Исходное положение: сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик — «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.

**Заключение.**

 Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

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