**РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ — ШАГ К КОРРЕКЦИИ РЕЧИ**

*Леонтьева В.М., учитель-логопед*

*МБДОУ «Детский сад №176 «Золотой петушок»,*

*г. Чебоксары*

Речевое дыхание играет ключевую роль в процессе речевого общения и имеет значительное влияние на артикуляцию, интонацию и общую выразительность речи. Качественное речевое дыхание обеспечивает поддержку голосу и оптимизирует фонетическое исполнение, что, в свою очередь, может способствовать коррекции различных речевых нарушений. В данной статье рассматриваются механизмы речевого дыхания, его влияние на коррекцию речи и практические рекомендации для работы над дыхательными навыками.

Речевое дыхание — это особая форма дыхания, которая осуществляется с учетом речевых потребностей. Оно отличается от физиологического дыхания как по параметрам, так и по функциональным задачам. Основные механизмы речевого дыхания включают:

1. Диафрагмальное дыхание: Основным дыхательной мышцей является диафрагма, что позволяет использовать более глубокие вдохи и поддерживать голос на протяжении длительного времени.

2. Регуляция выдоха: Во время речи необходимо контролировать выдох, чтобы обеспечить равномерное и плавное звучание голоса. Это требует навыков управления дыханием.

3. Синхронизация дыхания с речью: Умение правильно синхронизировать вдох и выдох с артикуляцией слов значительно улучшает речевую продуктивность.
Речевое дыхание непосредственно влияет на:

1. Чистоту звучания: Правильное дыхание способствует более четкому произношению звуков и слов, что критически важно для коррекции фонетических нарушений.

2. Интонацию: Управление дыханием позволяет создавать требуемую интонацию, что улучшает выразительность речи и помогает в корректировке эмоциональной окраски высказываний.

3. Ритмичность и темп: Способность контролировать дыхание помогает удерживать необходимый ритм и темп речи, что важно при коррекции дисфазий.
4. Снижению утомляемости: Эффективное речевое дыхание предотвращает быструю утомляемость голосовых связок, что особенно важно для людей, которые работают с речью или ведут активные разговоры.
Для коррекции речевых нарушений рекомендуется использовать следующие упражнения и техники:

1. Диафрагмальное дыхание: Выполнение спокойных диафрагмальных вдохов и выдохов, акцентируя внимание на движении живота. Упражнение можно практиковать в положении лежа с книгой на животе.

2. Контроль выдоха: Упражнения на длительное произнесение звуков и слогов с равномерным выдохом. Это помогает развить контроль над дыханием.

3. Синхронизация: Чтение стихотворений или текстов с акцентом на синхронизацию дыхания с паузами. Это развивает чувство ритма и помогает организовать дыхание.

4. Гимнастика для речевого аппарата: Разнообразные артикуляционные упражнения в сочетании с дыхательными, направленные на развитие гибкости и силы голосового аппарата.

Речевое дыхание — это важный аспект не только практики ораторского мастерства, но и коррекции речевых нарушений. Освоение техник речевого дыхания может значительно улучшить качество речи, сделать ее более выразительной и четкой. Это станет залогом успешного общения и более высокой самооценки как у детей, так и у взрослых, испытывающих трудности в речевом процессе. Необходимость комплексного подхода к коррекции речи, включая работу над дыханием, подчеркивает важность междисциплинарного взаимодействия специалистов в области логопедии, педагогики и психологии.