**Дыхание**

Дыхание – энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование у ребенка связной речи, а именно правильное звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи, ее плавность и интонационная выразительность.

*Особенности речевого дыхания у дошкольников*

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

* Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Если вдох и выдох слабые, то речь ребенка будет звучать тихо и неразборчиво. Иногда из-за нехватки воздуха дети не договаривают фразы до конца. Бывают случаи, когда малыш пытается успеть произнести всю фразу на вдохе, поэтому говорит быстро и не соблюдает логических пауз. Слабое развитие дыхательного аппарата может быть связано с наличием у ребенка хронических заболеваний дыхательных путей, таких как синуситы и гаймориты, а также малоподвижным образом жизни.
* Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. У детей, которые недавно научились говорить, часто запас воздуха заканчивается на первом слоге, поэтому конец слова или фразы они произносят значительно тише или вовсе «проглатывают».
* Неумение распределить дыхание по словам. Чтобы восполнить запах воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.
* Из-за неправильно выдыхаемого воздуха могут искажаться звуки речи.

*Как правильно дышать?*

При диагностике речевого развития логопеды всегда обращают внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, какой силы и продолжительности его вдохи и выдохи, как он расставляет паузы. Формирование речевого дыхания – это один из первых этапов коррекционной работы с малышом, имеющим какие-либо речевые нарушения. Правильное речевое дыхание имеет следующие признаки:

* Короткий вдох через нос;
* Плавный выдох, воздух выходит через рот;
* Выдох осуществляется до конца;
* После каждого выдоха должна быть небольшая пауза (2-3 секунды).

Развитие речевого дыхания тесно связано с функционированием физиологического дыхания.

Только научившись правильно дышать (глубокий короткий вдох и плавный длинный выдох) ребенок сможет в полной мере овладеть своим голосом. Наиболее эффективными методами работы с дошкольниками являются дыхательные упражнения. Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

* Формирование правильного выдоха;
* Тренировка дыхания с использованием различного речевого материала (отработка произношения звуков и их сочетаний, разучивание стихов).

Развитие речевого дыхания у дошкольников позволяет:

* Ускорить процесс постановки и автоматизации звуков речи;
* Увеличить количество слов, которые малыш произносит на одном выдохе;
* Сформировать внятную связную речь;
* Скоординировать процессы речи, дыхания и движений.

*Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений*

* Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
* Все упражнения стоит выполнять до еды;
* Одежда не должна сковывать движения малыша;
* Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
* Вдох должен происходить через нос;
* Выдох должен быть длинным и плавным;
* Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;
* Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

**Упражнения на дыхание**

1. **«Задуй упрямую свечу»**

Дети держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу начинать выдыхать медленно, постепенно гасить свечу, произнося «ф».

1. **«Насос»**

Тренировка продолжительного сильного выдоха при длительном произношении звука «С-с-с».

1. **«Паровоз»**

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

1. **«Маятник»**

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох, повторить 3 – 4 раза.

1. **«Шарик»**

Представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть, «сдуть шарик».

1. **«Пилка дров»**

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

1. **«Трубач»**

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек.).

1. **«Флажок»**

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть.

Повторить 4-6 раз.

1. **«Как мышки пищат?»**

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

Повторить 3-4 раза.

1. **«Качели»**

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Вдох и выдох производится через нос.

1. **«Цветочный магазин»**

Мы в цветочном магазине. Воздух напоен разными ароматами. Запах какого-то цветка преобладает. Ищите запах, назовите этот цветок.

Медленно, спокойно глубоко вдохнули. Как бесшумно через расширенные ноздри вливается воздух! Грудная клетка - расширена (не поднята). Плечи - «висят». Вдох. Задержка (ищем, нашли запах). Выдох.

1. **«Эхо»**

Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а. А ребенок тихо отзывается : аа-а-а. Можно играть употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио. и т. д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя! »

*Выводы*

Формирование речевого дыхания – важнейший этап на пути становления связной и правильной речи дошкольника. Наиболее эффективным способом его развития у детей дошкольного возраста являются дыхательные упражнения, которые способствуют формированию плавного и достаточно длительного выдоха и отработке произнесения звуков и слогов.