

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. Уделяя внимание постановке правильного речевого дыхания малыша в раннем детстве, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

### **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.
- 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 запас 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?**

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).

### **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.

## ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ***

**«Задуй упрямую свечу»** — в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть носом, надуть живот; затем длительно выдыхать — «гасить свечу».

**«Паровоз»** — ходить, имитируя согнутыми руками движения паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Аист»** — стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение, удерживая равновесие; вдох через нос, на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Маятник»** — сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

**«Шарик»** — представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре коротких вдоха (надуть живот) и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть через рот.

**«Покатай карандаш»** — вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**«Греем руки»** — вдыхать через нос и плавно выдыхать через рот на руки, как бы согревая их.

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

**«Сыграем на гармошке»** — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

**«Снег»** — сделать вдох через нос и подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

**«Кораблики»** — наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Можно использовать пластмассовые капсулы от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**«Футбол»** — соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкой шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота.

**«Дудочка»** — высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2-3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; бумажные султанчики; игрушки-вертушки; китайский колокольчик «музыка ветра»; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки; разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами); воздушные шары; мыльные пузыри. Не следует выполнять все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать приятным и полезным занятием.

Поэтому конечной целью развития дыхания является выработка длительной воздушной струи, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.