**Учитель-логопед:**

**Токарева Ада Николаевна**

**Формирование правильного речевого дыхания у детей-дошкольников**

**Цель:** повышение компетентности родителей в вопросах развития речевого дыхания у детей-дошкольников.

**Задачи:**

1. Привлечь внимание родителей к проблеме развития речевого дыхания у детей-дошкольников;
2. Познакомить с примерными заданиями, направленными на развитие речевого дыхания;

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно, то есть происходит неосознанно. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый, осознанный процесс. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, выдох гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза, а затем – длинный выдох. Количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Дыхательная система ребёнка-дошкольника еще не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных. При неумелом распределении дыхания по словам, ребенок делает вдох в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).

Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно. Иногда укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

***1. Носовое дыхание.***

Цель данных упражнений: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

***Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередование.***

*Упражнения:*

* широко открыть рот и спокойно подышать носом;
* закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох вдох через свободную ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую;
* вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос;
* вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать);
* вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зуба — как греют руки);
* вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы;
* вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

***Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований.***

*Упражнения:*

* вдох носом, выдох через нос толчками;
* вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки;
* рот широко открыт, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака);
* вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос (рот не закрывать);
* вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики – 5-6 минут.

## 2. Диафрагмальное дыхание.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмальное дыхание.

Диафрагмальное дыхание – это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными.

На данном этапе развиваем ощущения движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота. Упражнения выполняются вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

**Из положения лежа:**

**«Рыбка»**.  Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит, игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет она по мне.

**«Бегемотик»** — Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Из положения сидя.**

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

## 3. Дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Заниматься можно всей семьей. Цель данных упражнений – увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох – пассивен. Делается шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох – свободно через рот. Все упражнения ритмизованы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. В начале осваиваются три упражнения. В каждый последующий день добавляется еще по одному.        Весь комплекс состоит из 11упражнений:

**1.«Ладошки»**
И.п.: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

**2.«Поясок»**
И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой, резко опустить кулаки вниз, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

**3.«Поклон»**
И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

**4.«Кошка»**
И.п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

**5.«Обними плечи»**
И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

## 4. Речевое дыхание.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его правильная организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса.

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

**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.

**«Пастушок»** — подуть в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров (вдох через нос, надуть живот, длительный выдох)

**«Кто громче»** — выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки плотно прижать левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить на выдохе «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.