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

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

     Речевое дыхание отличается от неречевого (физиологического) тем, что в процессе речи после вдоха, который осуществляется одновременно через нос и рот, следует пауза. Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое автоматически.

     Правильное речевое дыхание обеспечивает:

* нормальное функционирование голосового аппарата
* предохраняет голосовой аппарат от переутомления
* способствует сохранению плавности речи
* способствует правильному использованию интонационных средств выразительности
* способствует правильному соблюдению пауз.

*Речевое дыхание может быть затруднено вследствие хронического насморка, аденоидных разращений, общей ослабленности организма, некоторых сердечно-сосудистых заболеваний.*

     Неправильное речевое дыхание нередко является:

* причиной нарушения плавности речи (речь на вдохе)
* позднего или неправильного усвоения некоторых звуков
* ослабления громкости голоса, особенно в конце произношения длинных фраз
* в некоторых случаях ускорения темпа речи
* неправильного использования интонационных средств выразительности
* нечёткого произношения слов (проглатывания окончаний).

В **дошкольном**возрасте у детей в процессе **речевого развития** одновременно формируется связная речь и **речевое дыхание.**

Таким образом, **дошкольникам с речевой** патологией прежде всего необходимо **развивать объем легких**, а в среднем и старшем **дошкольном**возрасте формировать грудобрюшной тип **дыхания.** Правильное **речевое дыхание** обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Для формирования правильного **речевого дыхания** детей существует большое количество **дыхательных упражнений.**

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объём дыхательного аппарата, что достигается путём тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

Рекомендуем начать с непроизвольных и забавных для ребенка игровых упражнений:

• дутье через соломку в стакан с водой;

• надувание воздушных шаров;

• дуть на разноцветные вертушки;

• игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке;

• пускание мыльных пузырей;

• дуть на одуванчики весной.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** :

*«Футбол»* - дуть на горошину через соломинку, стараясь попасть в ворота.

*«Фокус»* - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

*«Согреть руки»* - выдох со звуком х-х-хо.

*«Остудить воду»* - выдох со звуком ф-ф-ф.

*«Бабочка»* - сдувать бумажную бабочку с цветка.

*«Подводная лодка»* - пускать через соломинку воздух в стакане воды.

*«Самолетики»* - дуть на бумажные самолетики.

*«Берлога»* - раздуть снег из пенопласта.

*«Лодочки»* - дуть на лодочки, которые плавают в воде.

*«Снежинка»* - дуть на снежинку, которая лежит на рукавичке.

*«Пушинка»* - дуть на кусочек ватки.

*«Мыльные пузыри»* - научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РЕЧЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ:**

* перед началом выполнения упражнений необходимо проветрить помещение: воздух в помещении должен быть средней влажности
* одежда не должна стеснять движений
* не рекомендуется выполнять речевые упражнения после приёма пищи
* упражнения выполняются сидя, стоя или лёжа
* необходим контроль воспитателя за правильным выполнением упражнений (детям надо обязательно объяснить, зачем нужно научиться дышать гармонично – полным дыханием, говорить только на выдохе, не добирать воздух во время произнесения слова, при произнесении фраз делать осмысленные паузы)
* речевые упражнения необходимо ограничивать по времени: от 30 секунд до 1,5 минут, так как они быстро утомляют ребёнка, даже могут вызвать головокружение
* обязательно чередовать выполнение речевых упражнений с другими упражнениями
* лучше заниматься, когда эмоциональное состояние ребёнка является уравновешенным и ребёнок не утомлён.

Каждое упражнение отрабатывается столько раз, сколько нужно для чёткого его выполнения всеми детьми группы.

**РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ:**

- во время физкультурно-оздоровительной гимнастики

- во время занятий, включая их организующий момент или в физкультминутку

- после дневного сна

- в свободной деятельности детей.

Задача воспитателя состоит в том, чтобы научить детей правильно пользоваться речевым дыханием. Для этого нужно уже на ранних этапах речевого развития проводить подготовительную работу, суть которой заключается в том, чтобы научить малышей производить короткий, без напряжения мышц лица и шеи вдох и плавно бесшумно выдыхать через рот, вырабатывая достаточной силы воздух.

**Параметрами правильного ротового выдоха являются:**

* выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»
* выдох происходит плавно, а не толчками
* во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щёки
* во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выход воздуха через нос; если ребёнок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух
* выдыхать следует, пока не закончится воздух
* во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При выполнении речевых упражнений с детьми можно использовать различные предметы.

**Цель упражнений:**развитие длительного плавного ротового выдоха и вдоха; вдох и выдох через нос и рот; активизация губных мышц.