**РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОЙ РЕЧИ.**

**БУДЕМ РАЗВИВАТЬ?**

 А как? Вы сейчас узнаете! Ни для кого не секрет, что правильное дыхание – основа жизни, здоровья и долголетия. Плавный длительный выдох – это энергетическая основа и важнейшее условие правильной речи. В норме у ребенка одновременно с развитием речи вырабатывается правильное речевое дыхание. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность и музыкальность речи, менять громкость.

Речевое дыхание отличается от физиологического! В чём различия?

|  |  |
| --- | --- |
| https://sun9-66.userapi.com/impg/mMeXlwVdE2cNm9VdOnKd_Fd8LcYy6Xn_McZC9g/zNvO_no1sG8.jpg?size=735x404&quality=95&sign=22c3c0e37f0cc3a47829ec7af8b3717b&type=album**Физиологическое**  **(жизненное) дыхание** | https://sun9-66.userapi.com/impg/mMeXlwVdE2cNm9VdOnKd_Fd8LcYy6Xn_McZC9g/zNvO_no1sG8.jpg?size=735x404&quality=95&sign=22c3c0e37f0cc3a47829ec7af8b3717b&type=album  **Речевое дыхание** |
| * Фазы: вдох – выдох – вдох. * Происходит непроизвольно, рефлекторно. * Вдох и выдох через нос. * Смена фаз дыхания однообразно – ритмическая. * Назначение: осуществление газового обмена. | * Фазы: вдох – пауза – выдох. * Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. * Вдох и выдох через рот. * В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет. * Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой методики. |

Но! Для речи физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса. Для этого важно формировать правильное речевое дыхание. Но, как и во всём, в этом вопросе есть правила…

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

* Нельзя много раз повторять упражнение, это может вызвать головокружение.

\*Длительность упражнений для младшего возраста 2-3 минуты, для старшего возраста 3-5 минут с перерывом на отдых.

* Не следует добиваться полного выдоха.
* Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
* Температура воздуха в комнате должна быть 18-20 градусов.
* Не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды.
* Одежда не должна стеснять шею, грудь и живот ребенка.
* Не заниматься, если есть заболевания органов дыхания.
* Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались; лицо неподвижное, ленивое.
* Материалы для упражнений должны быть легкими, безопасными, располагаться на уровне рта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://sun9-25.userapi.com/impg/N5cN_w38H22DNlYQQzNG3nzS0UBg01A44VxQ-Q/JQQbkiv693w.jpg?size=735x483&quality=95&sign=2b421fa6b301df629d1fb42ecc10b242&type=album  **Первый этап** | **Цель:** улучшить функции внешнего дыхания.  Дети получают знания, что дышать надо носом, нельзя поднимать плечи при вдохе, в дыхании должен участвовать живот.  **УПРАЖНЕНИЯ**  1. Вдох и выдох через нос.  2. Вдох и выдох через рот.  3. Вдох через нос, выдох через рот.  4. Вдох через рот, выдох через нос.  5. Подышать одной ноздрей, потом другой. | |
| **Цель:** вырабатывать более глубокий вдох и длительный выдох. Дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох, и о том, что силу выдоха можно тренировать.  **УПРАЖНЕНИЯ** | | https://sun9-25.userapi.com/impg/N5cN_w38H22DNlYQQzNG3nzS0UBg01A44VxQ-Q/JQQbkiv693w.jpg?size=735x483&quality=95&sign=2b421fa6b301df629d1fb42ecc10b242&type=album  **Второй этап** |

***Тактильный контроль:*** наматывание нитки на клубок, подуть на ладони, движение рукой по спирали, горке, дорожке.

***«Перышко»*** - перышко или пушинку подбрасывать в воздух и дуть на нее, не давая упасть.

***«Ветерок»*** - подуть на различные предметы, подвешенные на ниточке. Сдуть бабочку с цветка, на котором она привязана за ниточку.

***Подуть на огонек свечки,*** сделанной из цветной бумаги; на дымок от паровоза; на пар, струящийся над картонной чашкой; на капельки от тучки, висящие на ниточках или сделанные из фольги.

***Дуть на лежащие на столе палочки; карандаши*** разной формы (круглые, граненые) и длины; шарик и разного веса: пластмассовые, деревянные, резиновые, стараясь сдвинуть их с места.

***Дуть на различные предметы***, плавающие в миске с водой.

**«Буря в стакане»** Бурление воды в стакане с помощью трубочки

****для коктейлей.

***Надувать воздушные шарики.***

***Раскрутить дыханием*** скрученные полоски бумаги.

***Дуть ветряные игрушки*** – вертушки.

***Дуть мыльные пузыри.***

***Дуть в горлышко*** бутылок разной плотности.

***«Пошумим»*** - громко вдыхать и выдыхать.

***«Хомячок»*** - пошмыгать носом с закрытым ртом.

***«Собачке жарко»*** - Часто подышать носом с высунутым языком.

***«Воздушный шарик»*** - резкий выдох – живот вытянули. Затем расслабить или «отпустить» мышцы живота. При вдохе живот естественно «выталкивается» вперед, как шарик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://sun9-25.userapi.com/impg/N5cN_w38H22DNlYQQzNG3nzS0UBg01A44VxQ-Q/JQQbkiv693w.jpg?size=735x483&quality=95&sign=2b421fa6b301df629d1fb42ecc10b242&type=album  **Третий этап** | **Цель:** Развитие фонационного (озвученного) выдоха.  Ребенок тянет на выдохе звуки с голосом максимально долго. Сначала гласные, потом согласные.  **УПРАЖНЕНИЯ**   * ***Длительное протяжное произнесение гласных звуков.*** «Кукла плачет – а-а-а», «Дует сильный ветер – у-у-у». * ***Длительное произнесение согласных звуков.*** «Сердитая муха» - Муха жужжит над ухом «дз-з-з»- на одном дыхании при усилении и ослаблении звука. * ***Игры – соревнования:*** «Кто дольше споет песенку на одном звуке?», «Чья песенка длиннее?» | |
| **Цель:** Развитие речевого дыхания.  Ребенок произносит на выдохе слоги, отдельные слова, фразы. Младший возраст – 2-3 слова, старший возраст – 3-5 слов. | | https://sun9-25.userapi.com/impg/N5cN_w38H22DNlYQQzNG3nzS0UBg01A44VxQ-Q/JQQbkiv693w.jpg?size=735x483&quality=95&sign=2b421fa6b301df629d1fb42ecc10b242&type=album  **Четвертый этап** |

**УПРАЖНЕНИЯ**

***«Собачка»*** - руки положить на живот, имитировать лай собаки, сначала короткое «ав-ав», а потом длинное «а-а-ав».

***Многократное повторение слогов.*** «Паровоз – чух-чух-чух», «Дождик капает – кап-кап-кап», «Зайка прыгает – оп-оп-оп», «Мишка топает – топ-топ-топ».

***Счет*** от 1 до 5, от 5 до 10, от 1 до 10.

***Назвать времена года, дни недели, названия месяцев.***

***Фразы с использованием приема наращивания***. Ветер – Дует ветер – Дует сильный ветер – Дует сильный и холодный ветер – Дует сильный и холодный северный ветер.

|  |  |
| --- | --- |
| https://sun9-25.userapi.com/impg/N5cN_w38H22DNlYQQzNG3nzS0UBg01A44VxQ-Q/JQQbkiv693w.jpg?size=735x483&quality=95&sign=2b421fa6b301df629d1fb42ecc10b242&type=album  **Пятый этап** | **Цель:** Формирование правильного речевого дыхания в процессе произношения текста.  1. Чередование дыхательных упражнений и других видов игр.  2. Пересказ сказок.  3. Разучивание стихов.  4. Пение форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь. |

