**Развитие речевого дыхания у дошкольников**

**для формирования звуковой культуры речи**

**Развитие речи** в раннем детстве – это сложный процесс. Задержки, **нарушения** овладения родным языком могут быть обусловлены сбоями в процессе **речевого дыхания**. Поговорим о том, что такое правильное **речевое дыхание**, как его **развить в детском возрасте**.

Что такое **речевое дыхание**

Особенности **речевого дыхания** изучались многими известными физиологами. По мнению Е. Н. Малютина, В. Г. Ермолаева, Ю. Парова, во время фонации напрягаются не только мышцы гортани, но и легкие, мускулатура брюшного пресса, грудная клетка выдвигается вперед. Трубчатая носоглотка становится твердой, так как легкие ее раздувают, подавая туда воздух для звукообразования. Тонус **дыхательной** мускулатуры регулирует силу звука.

Вдох для начала звукопроизношения делается коротко, глубоко, потом следует небольшая пауза, на выдохе происходит фонация. Физиологическая респирация производится через нос. **Речевая – через рот и нос**.

От длины выдоха зависит продолжительность фразы. **Речевой дыхательный цикл вдвое длиннее**, чем физиологический. Во время фонации человек, в норме, делает до 10 вдохов в минуту и столько же выдохов. При физиологическом – до 20.

Особенностью **речевого дыхания является то**, что его ритм регулируется лингвистическими конструкциями, членение фразы на смысловые единицы. Человек **вдыхает** воздух для продолжения монолога рефлекторно, но опираясь на внутренне ощущение законченности высказывания, делая паузы.

Таким образом, **речевое дыхание** – это условно рефлекторный, произвольный процесс. Его **развитие идет параллельно с развитием речи**.

**Развитие речевого дыхания у детей**

Неправильно **развитое речевое дыхание** мешает овладению техникой говорения. Ребенок говорит сбивчиво, глотает окончания, **вдыхает** во время фонации – это делает речь непонятной, скачкообразной. У него нет возможности произнести единую плавную лингвистическую конструкцию.

По этой причине, лечение различных логопедических проблем у **дошкольников стоит начинать с развития правильной речевой респирации**.

Коррекционная работа состоит из следующих этапов:

1. Формирование вдоха и озвученного длительного выдоха.

2. Постановка **дыхания**, выдоха, фонации одновременно.

3. **Развитие** выдоха разной силы с одновременным звукопроизношением слов, фраз

4. **Развитие** правильного вдоха-выдоха во время **речи** в процессе произношения небольшого текста.

Перед педагогом ставятся следующие задачи по **развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста** :

• Укрепить мышцы диафрагмы, артикуляционного аппарата.

• Нормализовать звукопроизношение.

• Научить контролировать процесс **речи**.

• Добиться полного усвоения навыков правильного **дыхания**.

• Увеличить количество произносимых на выдохе слов.

Методика **развития речевого дыхания** включает в себя различные **игры**, стихи, песни, **упражнения для занятий с дошкольниками разного возраста**.

Рекомендации по проведению **упражнений**

Уроки по формированию навыков респирации должна проводиться по следующим правилам:

• Проводите занятия в хорошо проветренном помещении

• Проводите тренировку до еды за 30 минут – 1 час

• Занимайтесь не менее 3 раз в день по 10 минут

• Начинайте тренировки с одного **упражнения**, увеличивая нагрузку постепенно от одного урока до другого. Добавляйте не только новые тренажеры, но и увеличивайте время выполнения одного задания

• Первый занятия можно проводить лежа.

• Контролируйте вдох и выдох ладонью, положив ее на диафрагму.

• Следите за глубиной **дыхания**, слишком глубокий вдох делать не рекомендуется. Плечи, шея должны оставаться статичными при вдохе.

• Переходите к новым тренажерам только в том случае, если **дошкольник** усвоил предыдущие материал.

• Не перенапрягайте ребенка. Старайтесь построить занятия дружелюбно, весело, заинтересуйте **дошкольника**.

• **Игры и упражнения на развитие речевого дыхания** должны соответствовать возрасту ребенка. **Упражнения**

Игровые **упражнения для развития физиологического и речевого дыхания** следует отбирать соответственно этапу коррекционной работы.

**На I этапе можно освоить следующие задания:**

**Шарик**

Цель: натренировать силу вдох-выдоха.

Исходная позиция: стоя или сидя.

Как выполнять: **дошкольник вдыхает воздух носом**, а затем ртом, с силой **выдыхает в шарик**, надувает его, а затем пытается удержать давление нем. Повторить **упражнение несколько раз**.

**Задуй свечку**

Цель: научить **вдыхать воздух глубоко**, **выдыхать ртом медленно**, плавно.

ИП: сидя на стульчике.

Как выполнять: **дошкольник** набирает воздух в легкие через рот, потом складывает губы трубочкой и выдувает его обратно *(задувает свечку)*. Выдох производится медленно и плавно.

После 3 -4 занятий, попросите ребенка проговаривать во время выдоха: “ФУ…. ”

Используйте любые игрушки, раздаточные материалы для занятий по **развитию речевого дыхания**.

**На II этапе:**

**Трубач**

Цель: обучения навыку звукопроизношения в период длинного выдоха.

ИП: сидя за столом.

Выполнение: поднести ко рту кулачки. Сделать вдох ртом, длинный выдох и трубить: “У-У-у…”. Звук можно заменить любым гласным. Устройте соревнование, кто дольше всех будет дудеть.

**Пение**

Пропевание различных звуков, состоящих из 1, 2, 3 фонем с разной силой, высотой, тембром на выдохе. Например, для начала пойте только одну гласную, затем слоги: га, ма, ду, ро и т. д.

Экспериментируйте с интонацией, просите малышей петь жалобно, радостно, громко, тих, шепотом.

**На III этапе:**

Обучение произношению небольших слов во время выдохе. Сначала это могут быть закрытые слоги: дам, гам, рок, слог и т. д. Затем короткие слова: мама, папа и т. д.

Спустя несколько занятий произносите небольшое предложение, не делая вдох. Используйте короткие стихи, скороговорки.

Самое важное – научить ребенка звукопроизношению на выдохе.

**На IV этапе:**

Заключительный этап формирования идеальной **речевой** респирации самый сложный. Здесь **дошкольник** будет учиться произносить небольшие тексты, учитывая паузы и лингвистические смысловые отрывки, делая вдох.

Как выполнять: делаем глубокий вдох через рот, выдох – начинаем рассказ. Произносим не менее 3 фраз, потом можно остановиться для добора воздуха через рот. Постепенно увеличивайте темп **речи**, количество слов и фраз, произнесенных в одном цикле **дыхания**.

**Игры**

Дидактические **игры для развития речевого дыхания** особенно интересны детям **дошкольного возраста**. Их можно проводить в помещении и на прогулке. Привлекать для участия взрослых и большие группы детей.

**Вертушки**

Цель: обучение звукопроизношению на выдохе.

Нарежьте небольшие полоски из бумаги. Разложите по столам. Попросите детей глубоко вдохнуть через нос, дуть на вертушки и сдувать их. Дуем без добора воздуха.

**Горячий чай**

Цель: формирование навыка длительного выдоха

Играем в группе, детям выдаются картонные заготовки в виде чашек с “паром”. Попросите детей подуть на чашки.

**Воздушный футбол**

Детям раздают трубочки и теннисные шарики. Малыши объединяются в пары и играют на футбольном поле, которое нарисовано на картоне, дуют на ширик из пластиковых трубочек небольшого диаметра. Цель – забить шарик в ворота противника.

**Снежинки**

Цель: обучение длительному продуктивному выдоху через рот.

Как выполнять: вырезать из бумаги снежинки, при помощи нитки привязать из на тесьму. Пусть ребята дуют на них, пытаясь сдуть снежинку как можно дальше.

**Мыльные пузыри**

Цель: активизация работы губных мышц, обучение длительному выдоху.

**Дошкольник** выдувает мыльные пузыри из разных рамок и трубочек. Чем уже проход для жидкости, тем больше усилий затратит **дошкольник**, тем сильнее напрягаются мышцы.

Комплекс **упражнений на развитие речевого**, физиологического **дыхания** полезно проводить с детьми с ОНР, ФФНР, ЗРР. Если ребенок приобрел необходимые навыки в ходе занятий, то не стоит забывать их повторять в качестве разминки или для **отдыха голосовых связок**.