**Название статьи:**

**«Игры и упражнения по постановке правильного речевого дыхания у дошкольников»**

**Автор: Щербакова Ольга Павловна**

**Описание:**

Речевое (или фонационное) дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**«Игры и упражнения по постановке правильного речевого дыхания у дошкольников»**

 Дыхание - это основа звучащей речи. Плавность и связность речи во многом зависит от умения правильно дышать во время разговора. Умение контролировать вдох и выдох определяют произношение отдельных звуков и их сочетаний, громкость голоса и необходимые интонации. В структуру индивидуальных и групповых логопедических занятий включаются упражнения по постановке правильного речевого дыхания у дошкольников.

**Последовательность работы над формированием речевого дыхания**:

 **Первый этап.** Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха.

**Второй этап.** Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

**Третий этап.** Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков.

**Четвертый этап.** Произнесение слогов и звукоподражаний.

**Пятый этап.** Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

**Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:**

 • Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

• Занятия проводить до еды.

• Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

• Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

• Выдох должен быть длительным, плавным.

• Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).

• В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.

• Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

• Достаточно трех-пяти повторений. Многократное выполнение

дыхательных упражнений может привести к **гипервентиляции**! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

• Дозировать количество и темп проведения упражнений.

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2–3 секунды.

***Дыхательная гимнастика***

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений ограничивается 3-5 минутами. Во время гимнастики соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее.
Для развития дыхания ребёнка используются дыхательные игры и упражнения:
● Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
● Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и др. фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;
● Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри - это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
● Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

***Дыхательные упражнения:***

«Загнать мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3см), лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами (это «футбольные ворота»).
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

«Подуем на плечо»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох («подуем на плечо, подуем на другое»). Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху - выдох через губы сложенные трубочкой («подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока»).

Игра «мыльные пузыри»

Эта забава известна всем, научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.
Кроме того, для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо). Упражнение проводиться в форме игры «Кто больше скажет без передышки?».

Игра «Бульканье»

Ребёнок сидит, перед ним - стакан (или бутылочка) с водой, в котором - соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль».

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.

Технику дыхательных упражнений лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.

Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет отработана до автоматизма.