**«Учим детей правильно дышать»**

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правиль­ной работе всех органов, при­нимающих участие в речевом акте. Важной частью речи яв­ляется дыхание.

К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппа­рат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воз­духа.

Физиологическое, или жиз­ненное, дыхание складывает­ся из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно при­звано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голо­сового звучания на равномер­ном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это уп­равляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длин­ный. Поэтому 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.

*Наиболее правильное, целе­сообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыха­ние.*

Регулярные занятия дыха­тельной гимнастикой способ­ствуют воспитанию правильно­го речевого дыхания с удли­ненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыха­тельных путей. Такие заболе­вания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полос­ти часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правиль­ного речевого дыхания, меня­ют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуля­ции.

Правильное носовое дыха­ние способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятству­ет разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлажде­ния.

Правильное рече­вое дыхание — основа для нормального звукопроизноше­ния, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воз­душной струи.

*При занятиях необходимо соблюдать следующие требова­ния:*

—упражнения повторять не более 3—5 раз, поскольку излишние старания могут привести к головокружению;

— проводить упражнения в хорошо проветренном помеще­нии или при открытой фор­точке;

— заниматься до еды;

— заниматься в свободной, не стесняющей движения одеж-де;

— дозировать количество и темп проведения упражнений;

— вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот;

— вдыхать легко и корот­ко, а выдыхать длительно и экономно;

— в процессе речевого ды­хания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при вы­дохе;

— после выдоха перед но­вым вдохом сделать останов­ку на 2—3 с.

***Игровые упражнения******для развития физиологического******и речевого дыхания***

***«Пузыри в воде»***

Ребенок кладет соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам, губы в широкой улыбке — легкий выдох в воду, выдувая большие пузыри.

**«Свеча»**

Ребенок делает ровный медленный выдох — пламя свечи легло, и его надо удержать в этом положении воздушной струей.

***«Погаси свечу»***

Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: «фу-фу-фу».

***«Погрей ладошки»***

Дуть теплым воздухом на «озябшие» ладошки, произнося при этом шепотом на одном усиленном выдохе «х-х-х».

***«Цветочный магазин»***

Предложите ребенку медленно глубоко вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы; на выдохе произнести: «Ах, как пахнет!»

***«Снежные занавески»***

Ребенок кладет соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам. Широко открывает рот, удерживая соломинку у верхних рез­цов. Для контроля направленности воздушной струи предлагается дуть на занавеску. Если воздух выходит направленно, занавеска будет колыхаться.

***«Карандаш»***

Плавной воздушной струей попробуйте прокатить карандаш по столу.

***«Костер»***

Перед ребенком кладется макет костра с полосками тонкой крас­ной бумаги. Детям предлагается раздувать «угасающий» костер, вды­хая через нос и медленно выдыхая через рот.

***«Паровоз»***

Ходить по комнате, имитируя согнуты­ми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и часто­ту произношения.

***«Пастушок»***

Подуть но­сом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные сто­роны коров; показать ребен­ку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

***«Гуси летят»***

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе подни­мать, на выдохе опускать, про­износя «гу-у-у» (8—10 раз).

***«Кто громче»***

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указа­тельный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть пра­вой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «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.

***«Аист»***

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынес­ти вперед и зафиксировать положение на несколько ми­нут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6— *7* раз).

***«Маятник»***

Сесть по-ту­рецки, руки на затылке; спо­койно вдохнуть (пауза 3 с), наклониться вперед — выдох, возвратиться в исходное поло­жение — вдох. Повторить 3— 4 раза.

***«Охота»***

Закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апель­син, духи, варенье и т.д.).

***«Шарик»***

Представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать че­тыре глубоких вдоха и задер­жать дыхание. Затем на счет 1—5 медленно выдохнуть.

***«Каша»***

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

***«Ворона»***

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх — вдох, мед­ленно опустить руки — вы­дох. Произнести: кар!

***«Покатай карандаш»***

Вдохнуть через нос и, выды­хая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

***«Греем руки»***

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

***«Пилка дров»***

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя — вдох, руки от себя — выдох.

***«Дровосек»***

Встать пря­мо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топори­ком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус накло­нить, позволяя рукам «прору­бить» пространство между но­гами. Произнести «ух». По­вторить 6—8 раз.

***«Сбор урожая»***

Встать пря­мо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, — вдох (пауза 3 с). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Повторить 3—4 раза.

***«Комарик»***

Сесть, нога­ми обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдох­нуть, медленно повернуть ту­ловище в сторону; на выдохе показать, как звенит кома­рик — «з-з-з»; быстро вер­нуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.

***«Сыграем на гармошке»***

Встать прямо, ноги слегка рас­ставить, руки на поясе. Вдох­нуть (пауза 3 с). Наклон в ле­вую сторону — медленно вы­дохнуть, растянув правый бок. Исходное положение — вдох (пауза 3 с). Наклон в правую сторону — медленно выдох­нуть. Повторить 3—4 раза.

***«Трубач»***

Поднести к гу­бам воображаемую трубу. Ими­тируя движения трубача, нажи­мать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произно­ся «ту-ту-ту» (10—15 с).

***«Жук»***

Сесть, руки разве­сти в стороны, немного отведя их назад, — вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук — «ж-ж-ж», од­новременно опуская руки вниз.

***«Шину прокололи»***

Сде­лать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выхо­дит воздух через прокол в шине — «ш-ш-ш».

**Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звуко­образование, достаточную громкость плавность и выразительность речи.**