**РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ**

**Материал подготовлен учителем-логопедом**

**Рябинович Татьяной Сергеевной**

**Цель: повышение педагогической компетентности родителей.**

**Речевое дыхание** - это способность человека в процессе речевого высказывания своевременно производить короткий глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. **Речевое дыхание является основой звучащей речи, источником образования звуков, голоса.**

**Неречевое дыхание: Речевое дыхание:**

**вдох – выдох – пауза вдох – пауза – выдох**

Оно отличается от неречевого (физиологического дыхания) тем, что в процессе речи после вдоха, который осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох; при физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза. **Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое - автоматически.** В процессе речи выдох происходит в основном через рот, он несколько замедлен. При физиологическом дыхании вдох и выдох совершаются только через нос. По продолжительности они примерно одинаковы.

 Для речи большое значение имеет выдох, так как во время его появляется звук. Выдох должен быть спокойным, плавным, медленным. Особенно надо следить за дыханием при произношении длинных фраз. Сделав глубокий вдох перед началом фразы, во время пауз произвести добор воздуха – дополнительный вдох, чтобы спокойно и без напряжения дочитать начатую фразу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное функционирование голосового аппарата, предохраняет его от переутомления, способствуя сохранению плавности речи, правильному использованию интонационных средств выразительности, соблюдению пауз и т. д.

Речевое дыхание может быть затруднено вследствие хронического насморка, аденоидных разращений, общей ослабленности организма, некоторых сердечнососудистых заболеваний и др.

**Неправильное речевое дыхание нередко является причиной нарушения плавности речи (речь на вдохе); позднего или неправильного усвоения некоторых звуков (например, для правильного произношения звука [р] нужна сильная воздушная струя, которая была бы** способна привести в колебательное состояние кончик языка); ослабления громкости голоса, особенно в конце произношения длинных фраз; в некоторых случаях ускорения темпа речи, неправильного использования интонационных средств выразительности, нечеткого произношения слов (проглатывание окончаний).

Уже на ранних этапах речевого развития (в младших группах детского сада) необходимо 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 выдох.

**Особенности развития речевого дыхания у дошкольников.**

Выдох у дошкольников короче в сравнении со старшими детьми и значительно уступает взрослым. Дети не всегда перед началом говорения делают вдох и нередко начинают свою речь с остаточного выдоха. **Таким образом, наша задача попытаться увеличить длительность и силу внеречевого выдоха и выдоха в процессе фонации звуков, произнесения слов и фраз.**

**Правильное речевое дыхание обеспечивает:**

* Нормальное звукообразование
* Достаточную громкость
* Соблюдение пауз
* Плавность речи и ее выразительность

**Цель дыхательных упражнений** - увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе.

Работа по воспитанию вне- и речевого дыхания ведется поэтапно.

* Дети учатся спокойно, достаточно глубоко вдыхать и плавно, протяжно выдыхать воздух без произнесения звуков (работа над внеречевым дыханием). Учим детей производить быстрый вдох и плавно, равномерно выдыхать воздух с различной силой (сдувать с руки снежинки, ватку, дуть на тонкие полоски бумажек, греть ладошки, дуть на подвешенные к нитке легкие бумажные бабочки).

Для выработки ровного, планомерного, удлиненного выдоха детям следует с различной громкостью произносить протяжно звуки А, У, И.З,Ж и другие. В ходе дидактических игр и упражнений по воспитанию внеречевого выдоха внимание детей постоянно фиксируется на его длительности, а при произнесении звуков – на равномерности и плавности их произнесения.

**Дыхательные упражнения проводятся в хорошо проветренной комнате, не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды.** Необходимо следить за тем, чтобы одежда не стесняла ребенка, чтобы вдох производился без напряжения, плавно, не поднимая плеч, не втягивая живот при выдохе. Длительность упражнений: для детей младшей группы – 2-3 мин., для среднего и старшего дошкольного возраста – 3-5 мин.. На музыкальных занятиях следует следить за правильностью вдоха, чтобы дети стояли прямо, не вытягивали шеи во время пения.

**Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, и выработку воздушной струи.** Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи проводится параллельно с формированием правильного звукопроизношения, развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

**Выделяют три основных направления воздушной струи:**

1)воздушная струя направлена прямо по центру языка. Это характерно для произнесения большинства звуков: губно-зубных (в, в', ф, ф'), заднеязычных (к, к', г, г', х, х'), переднеязычных (т, т', д, д'), свистящих (с, с', з, з', ц).

2)воздушная струя направлена по центру языка вверх. Это характерно для произнесения шипящих (ш, ж, щ, ч) звуков и вибрантов (р, р').

3)воздушная струя направлена по боковым краям языка. Это характерно для произнесения смычно-проходных (л, л') звуков.

В системе работы по воспитанию воздушной струи можно выделить основные направления:

1.Дутье при сомкнутых губах.

2.Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой.

3.Дутье сквозь растянутые в улыбке губы.

4.Дутье на язык.

**Рассмотрим подробнее каждое направление**

1. **Дутье при сомкнутых губах**. Для укрепления мышц щек подготовительными могут считаться следующие упражнения:

•  «Надуть два шарика». Надувать щеки и удерживать в них воздух.

•  «Перекатывание шаров». Щеки надуваются поочередно.

•  «Худенький Петя». Втягивать щеки при сомкнутых губах и при приоткрытом рте.

2. **Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой**. Напряжение круговой мышцы рта.

•  Не надувая щек, дуть сквозь сближенные и слегка выдвинутые вперед губы, образующие посередине круглое «окошечко».

•  Сдувать с поднесенной ко рту ладони любой мягкий предмет (ватный шарик, бумажную снежинку и т.п.). Дуть на

кусочки ваты, привязанные на нитке. Можно дуть снизу вверх на пушинки одуванчика, стараться, чтобы они дольше продержались в воздухе.

•  Дутье на парусник, салфетку, лист, флюгер и т.п.

•  Дуть на карандаш, лежащий на столе так, чтобы тот покатился.

•  Задувание свечи.

•  Надувание воздушных шаров, резиновых игрушек.

•  Пускание мыльных пузырей.

•  Дутье с использованием свистков, гудков, дудочек, губной гармошки.

•  Гонки по воде бумажных корабликов, целлулоидных игрушек, например, поддувание «рыбок». Детям предлагают поочередно дуть на легкие игрушки, находящиеся в тазу с водой.

•  Сильно дуть на воду до образования брызг.

•  Можно натянуть горизонтально нитку и к вертикально висящим на ней ниткам привязать легких бумажных птичек.

•       Дутье-катание по желобку легких деревянных или целлулоидных шариков.

**3. Дутье сквозь растянутые в улыбке губы.**

•  «Пропеллер». Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. Углы рта прижаты к зубам. Струю воздуха, направленную в эту щель, ребенок рассекает движениями указательного пальца из стороны в сторону. Если щель образована правильно и струя достаточно сильная, звук от рассекаемого пальцем воздуха хорошо слышен.

•  Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближены ми губами. Ребенку предлагают положить между губами широкий кончик языка. Подуть на кончик языка.

•        Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. «Пошлепать» язык губами, произнося на выдохе звуки пя-пя-пя.

**4. Дутье на язык.**

•  Посередине языка вдоль его переднего края «сделать дорожку» - положить спичку со срезанной головкой и пустить ветерок, сдувая бумажные листочки.

•  Удержав язык широким за верхними зубами, нужно подуть на его кончик. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Держи язык широким наверху. Чувствуешь ветерок? Подуй так еще раз. Почувствуй, как подую я!» Можно использовать зеркало, чтобы ребенок видел положение своего языка.

•  Широкий язык положить на нижнюю губу. Края языка свернуть так, что бы образовался желобок. Легко подуть сквозь желобок.

•  «Сдуй снежинки с горки». Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Кончик языка удержи за нижними зубами. Приподними язык горкой. Подуй на язык.

**В процессе коррекционной работы по формированию воздушной струи важно придерживаться следующих методических рекомендаций:**

* Хорошо проветриваемое помещение, до еды. Лучше   выполнять   упражнения стоя, при свободном положении тела в пространстве. Грудная клетка расправлена. Следить за осанкой. Одежда не должна стеснять движения ребенка.
	+ Дыхание через нос: обращается внимание на то, чтобы ребенок производил вдох глубоко и спокойно, через нос, выдох через рот должен быть легким, плавным, длительным, экономным, без напряжения.
* При вдохе нельзя поднимать плечи, а при выдохе раздувать щеки
* Кратковременность упражнений (от 30 секунд до 1,5 минут). Гипервентиляция легких ведет к обильному снабжению коры головного мозга кислородом, вследствие чего может возникнуть головокружение.
* Дозированность количества и темпа упражнений (не более 3-4 вдохов и выдохов за 1 раз)
* Дыхательные упражнения нужно производить плавно, под счет или музыку
* Методические пособия должны быть из легкого материала, расположены на уровне рта ребенка
* Контроль, за выдыхаемой струей воздуха, осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребенка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.

Для формирования длительной и плавной воздушной струи можно использовать следующие приемы:

•  Тактильный контроль. Тыльная сторона ладони одной руки ребенка удерживается перед собственным ртом. Тыльная сторона ладони другой руки ребенка подносится ко рту логопеда. Тем самым ребенок ощущает производимую им воздушную струю и имеет возможность сравнить ее с образцом. Тот же самый прием можно выполнять с закрытыми глазами с целью концентрации внимания на тактильных ощущениях.

* Попробуй так же подуть на снежинку». Ребенок сдувает ватку-«снежинку» с руки. Упражнение повторяется несколько раз несколько раз. «Чей одуванчик раньше улетит?» Проводится на воздухе, во время прогулки (май-июнь). Когда дети гуляют на полянке, педагог предлагает им сорвать по отцветшему одуванчику и по очереди подуть на цветок. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на одуванчик». Дети дуют на одуванчик так, что-бы слетели все пушинки. Сдуть все пушинки с одуванчика нужно за 3-4 раза. «Ветерок»

•  Небольшой тонкий листок бумаги (5 х 10 см) зеленого цвета разрезают на 12-15 узких полосок. Полоски привязывают ниткой к карандашу. «Пусть это будет дерево с листочками. Когда ветер дует, то листочки колышутся вот так...» Дуют на листочки. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на листочки».

•  Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи широкий язык на нижнюю губу. Сдуй ватку со стола». Нижняя губа не должна натягиваться на зубы.

 «Шторм в стакане»

Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Захвати губами соломинку. Подуй через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила».

 «Идет охотник по болоту»

Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Слегка прикуси кончик языка. Подуй». Воздушная струя будет проходить по боковым краям языка. Для контроля направления воздушной струи указательными пальцами легко постукивать по щекам. В результате слышится звук, напоминающий хлюпанье воды под сапогами охотника. Щеки расслаблены.

«Чей пароход лучше гудит?»

Заготавливаются чистые стеклянные пузырьки высотой примерно 7 см, диаметром горлышка 1-1,5 см.

«Послушайте, как гудит пузырек, если я в него подую. Гудит. Загудел как пароход. А как у тебя загудит пароход?» Дети гудят по очереди, а затем гудят все вместе. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Дотронься кончиком языка до края горлышка пузырька. Подуй. Погуди». Чтобы погудеть в пузырек, надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка. Пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка.

«Пускание корабликов»

• Дети сидят большим полукругом. В центре на маленьком столе стоит таз с водой. Вызванные дети, сидя на стульчиках, дуют на кораблики. Можно дуть, вытягивая губы трубочкой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на кораблики».

• Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука ф. Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер. «П-п-п...» - дует ребенок. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на кораблик».

«Пузырь»

Дети стоят тесным кругом, наклонив головы вниз, имитируя ненадутый пузырь. Затем, медленно поднимая головы и отходя назад, они растягивают круг, приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу педагога «воздух выходит» или «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук ф и подражая выходящему воздуху. Во время игры нужно следить, чтобы дети растягивали круг постепенно. После сигнала «лопнул» следить, чтобы дети не бежали, а шли («воздух медленно выходит в маленькую дырочку»).

«Надуй игрушку!»

Педагог заготавливает для каждого ребенка надувную игрушку маленького размера, такую, чтобы ее можно было надуть за 3-4 выдоха. Педагог показывает детям, как надо надуть игрушку: набирает воздух через нос и медленно выдыхает его через рот в отверстие игрушки. Тот, кто правильно выполнит задание, может поиграть с надувной игрушкой. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Захвати игрушку губами. Глубоко вдохни. Выдыхая воздух медленно надувай игрушку».

Глубоко воздух вдыхаем,

С силой ветер выдыхаем