Развитие речевого дыхания
Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

- Речевое дыхание, в отличие от неречевого, автоматического, является произвольным.

- При неречевом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, вдох по продолжительности почти равен выдоху.

- Речевое дыхание осуществляется через рот, вдох совершается быстро, выдох замедлен.

- При неречевом дыхании за вдохом сразу следует выдох, затем пауза.

- При речевом дыхании, наоборот, за вдохом следует пауза, а затем плавный выдох.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и другие, отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает

говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Основными задачами в работе над развитием речевого дыхания являются:

1. вырабатывать свободный, плавный, удлиненный выдох, используя специальные игровые упражнения;

2. путем подражания речи взрослого, воспитывать умение произносить небольшие фразы или смысловые отрезки на одном выдохе.

Уважаемые родители!

Проявляя изобретательность, выдумку, вы сможете помочь своему ребенку выработать правильное речевое дыхание. Рекомендуем начать с непроизвольных и таких забавных для ребенка игровых упражнений.

- дуть через соломинку в стакан с водой;
- надувание воздушных шаров;
- дуть на разноцветные вертушки;
- игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке;
- пускание мыльных пузырей;
- дуть на одуванчики весной.

При всех этих забавах ребенок непроизвольно учиться делать вдох через нос и выдох через рот.

А как интересно сделать игры для развития выдоха своими руками. Сезонные игрушки: зимой - снежки, прикрепленные ниточками к игрушечным рукавичкам; осенние листочки, падающие на корзинки с грибами. Хороши и бумажные бабочки и стрекозы, порхающие на тесемочках над вырезанными из бумаги цветами; легкие птички, летающие над облачками из ваты. Для мальчиков - вертолетики и самолетики. А для девочек - улетающие по воле ветра от кукол шляпки. Лыжники, убегающие от соперников; мальчики на быстрых самокатах. Как все интересно! Такой игрушкой можно просто гордиться - ведь сделана она руками домашних.

Работая над развитием непроизвольного выдоха, вы постепенно подведете ребенка к осознанию акта дыхания. Дайте ему маленькое зеркальце и предложите, дыша на него, сделать:

а. вдох и выдох через нос;
б. вдох и выдох через рот;
в. вдох через нос, выдох через рот;
г. вдох через рот, выдох через нос.

Такую игру мы называем "Осенний туман".

А еще интересно "тянуть" гласные звуки на выдохе: кто дольше? Можно петь и сочетания из гласных: АО, УЫ, ИЭ, ЭАУ, УОА и другие. Только не забывайте напоминать ребенку, сделать вдох носом и начинать "пение" на выдохе. Следите, чтобы ребенок не раздувал крыльев носа на вдохе и не поднимал слишком высоко плечи. Хорошо?

**Выполняйте игры и упражнения на развитие речевого дыхания вместе с нами!**

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

1. «Цветочек» Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек (вдохнуть аромат).
2. «Одуванчик» (проводится на свежем воздухе). Сорвать одуванчик, подуть на него так, чтобы с первого-третьего раза слетели все пушинки.
3. «Задуй свечу» Сделать вдох. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи так, чтобы оно отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким выдохом.
4. «Покатай карандаш» Ребенку предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш.
5. «Султанчик» Ребенку предлагается подуть на султанчик из полосок бумаги, на цветные метелочки, на хвосты у птичек, рыбок, лошадок, на хвостики у девочек.
6. «Футбол» Ребенку предлагается задуть шарик из ваты, фольги, бумаги в футбольные ворота.
7. «Трубочка» Ребенку предлагают через короткую трубочку подуть на мелко нарезанные кусочки бумаги, шарики из ваты или фольги, покатать катушку от ниток, колпачок от фломастера. Задание усложняется путем увеличения расстояния от трубочки до предмета.
8. «Бурлящая вода» Ребенку предлагают подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный – тогда вода будет долго и равномерно бурлить.



**А также предлагаем вам комплекс дыхательно-голосовых упражнений:**

1.      Глубокий вдох через нос — продолжительный выдох через рот.

2.      «ЗАМОРОЗИМ ПОДБОРОДОК» - втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз по подбородку, выполнять молча и на одном выдохе.

3.      «ЗАМОРОЗИМ ЛАДОШКУ» - растянуть сомкнутые губы, тыльную сторону ладони подставить под подбородок, длительно дуть на одном выдохе по подбородку на тыльную сторону ладони.

4.      Повторить упр. 2,3 с дополнением: шепотом произносить слог ФА на одном усиленном выдохе.

5.      «ПОГРЕЕМ ЛАДОШКИ» - руки согнуты в локтях, ладони впереди на расстоянии 15-20 см ото рта, дуть теплым воздухом на ладони.

6.      Повторить упр. 5 с дополнением: шепотом на одном усиленном выдохе произносить слог ХА.

7.      Длительное произнесение на одном выдохе гласных звуков сначала тихим, затем громким голосом: А (Э), У (О) Ы, И.

Последовательность произнесения может меняться. В течение нескольких дней звуки проговариваются вместе со взрослым, но обязателен контроль положения артикуляционной позы (губ) в зеркале.

Успехов вам в ваших занятиях - играх!