

«Правильное дыхание – правильная речь»

Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует *направленной воздушной струи*. Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Особое значение дыхание имеет для детей с речевыми нарушениями.

*Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:*

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).
- Вдох ртом – выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

*Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:*

- Надувать резиновые игрушки и шарики.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

*Для развития углубленного вдоха детям предлагается:*

- «Понюхать цветок»
- Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

*Следующие упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков:*

- Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Упражнение «Загнать мяч в ворота»:
  - Плавный выдох через губы трубочкой
  - Плавный выдох, держа губы в улыбке
  - Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
  - Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой

*Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания:*

**Инструкция:** представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем.

При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

**Диафрагмальное дыхание**, то есть дыхание животом - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

