**Дыхательная гимнастика и её роль в развитии речи ребёнка.**

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Давайте вспомним, что дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох. Послушайте, как дышит ваш ребёнок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида – речевое и неречевое. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы  можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое дыхание. Так же речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

Отрабатывая правильное речевое дыхание, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- вдох через нос, выдох осуществляется ртом; губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);

- выдох должен быть продолжительный и плавный;

предметы, предлагаемые ребёнку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребёнка;

- не поднимать плечи;
- не надувать щеки при выдохе;
- упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
- осанка ребёнка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи);
- проводить упражнения  по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
- помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

**Для тренировки речевого дыхания рекомендую следующие упражнения:**

**«Узнай овощ, фрукт»** (развитие глубокого вдоха). Взрослый и ребёнок рассматривают  и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребёнок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребёнку с завязанными глазами,  понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

**«Шарик надуваем и сдуваем»** (развитие физиологического  дыхания). Ребёнок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребёнок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

**«Приятный запах»** (развитие речевого дыхания). Ребёнок подходят к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

**«Буря в стакане».** Предложите ребёнку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

**«Футболисты».** Поочередно, взрослый и ребёнок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь  забить гол  в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а  выдох был  плавным и сильным, губы «трубочкой».

**«Снежинка», «Листочек».** Предложите ребёнку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребёнка) снежинку, листочек из бумаги.

**«Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки».** На уровне рта ребёнка подвешены  на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребёнку плавно подуть (губы «трубочкой»)

**«Кораблики».** Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

**«Подуем с блинчика».** Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

**«Фокус».** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

**«Пароход гудит».** Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти посередине языка.

 Не забудьте, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с  поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т.к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

Материал предоставлен учителем-логопедом Е.М.Воронцова.

