**"Развитие речевого дыхания"**

**Дыхание** - один из критериев оценки по шкале Апгар.

Первое, что ждёт мама после рождения малыша - это его крик. За первым вдохом крохи следует его первый крик - то есть выдох, что способствует становлению нормального легочного газообмена.

Чем отличается речевое дыхание от физиологического? Или это одно и тоже?

***При физиологическом*** (нашем обычном) дыхании происходит непроизвольный примерно одинаковый вдох и выдох, обычно носом.

Основные типы неречевого дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. Обычно все люди используют смешанный тип дыхания.

***При речевом дыхании*** вдох короткий носом или ртом, выдох длительный ртом. И этот процесс мы сознательно контролируем.

Развитое речевое дыхание - залог успеха в постановке звукопроизношения ребенка, в плавности его речи, а так же в здоровье лор-органов.

Как же может выглядеть речь ребенка, если у него нарушено речевое дыхание:

- Слабые вдох и выдох, которые ведут к тихой, едва различимой речи. Это нарушение обычно встречается у физически слабых, стеснительных, робких детей, у детей раннего возраста (до трех лет)

- Неравномерное, неэкономное распределение выдыхаемого воздуха. Ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или даже слоге. Конец фразы или слова «проглатывается» или договаривается шепотом.

- Неспособность грамотно распределять дыхание по словам. Ребенок вдыхает весь запас воздуха в середине слова, снова делает вдох и продолжает говорить.

- «Захлебывание» словами. Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.

- Неравномерная громкость речи, которая возникает из-за толчкообразного выдоха.

**Необходимо помнить правила работы над речевым дыханием:**

1. Плечи во время вдоха не поднимать.

2. Щёки прижаты (не раздуваются), губы трубочкой.

3. Выдох должен быть плавным, сильным и длительным.

4. Упражнение на дыхание длится не более одной минуты по три подхода.

5. Выполнять на голодный желудок и, наоборот, только после еды не рекомендуется.

6. Если закружилась голова, стоит немедленно прекратить выполнение упражнений.

Дыхание ребёнка младшего возраста отличается от дыхания ребёнка дошкольного возраста и тем более – взрослого человека, у малыша слабый вдох и выдох, который может осуществляться через нос и рот одновременно.

Прежде чем заниматься развитием речевого дыхания, у ребёнка необходимо сформировать сильный, плавный ротовой выдох. Ежедневно, в игровой форме, с использованием разнообразных пособий, малыши с удовольствием выполняют такие упражнения как выдувание, сдувание и поддувание. Для того, чтобы малыш был успешен, задания должны усложняться постепенно.

Пособия также должны соответствовать определённому этапу работы, они должны быть безопасными, удобными, интересными, по возможности многофункциональными.

Упражнения выполняются по подражанию или сопряжено (вместе со взрослым). Дополнительно у ребенка активизируется круговая мышца рта и вырабатывается подвижность губ.

Помните, что хоть это и игра, похвала для малыша очень важна.

*В средней группе* дети выполняют полезные упражнения на развитие речевого дыхания в форме увлекательной игры. Вариантов таких игр множество:

1. Подуй в пузырёк

2. Забей гол/ Забей гол с помощью трубочки

3. Шарик в контейнере

4. Задуй свечу

5. Подуй на пёрышко

6. Подуй на листочки, на бабочек

7. Подуй на вертушку

8. Положи грибы в корзину

9. Аэробол

10. Прокати шарик по дорожке

*В старшей и подготовительной группе* идёт работа по постановке звуков. Чаще всего дыхательные упражнения используются именно на образование определенного звука. Например, упражнение "Фокус" используется для постановки звука Ш. Для звука Р чаще всего используем упражнение «Грибок». Просим подуть на «Грибок». Упражнение "Змейка" или "Насос" применяем для свистящих звуков.

В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.