

## «Речевое дыхание»

**Речь и дыхание взаимосвязаны между собой.**

**Речевое дыхание** – дыхание в процессе речи.

Речевое дыхание отличается от обычного (физиологического) дыхания более глубоким вдохом через нос и плавным длинным выдохом через рот, то есть говорим мы на выдохе, а не на вдохе.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное звукообразование;
- правильное произнесение слов, фраз;
- создает условия для поддержания нормальной громкости речи;
- четкое соблюдение пауз;
- сохранение плавности речи и интонационной выразительности.

При неправильном речевом дыхании нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи:

- очень слабый вдох и выдох – тихая, едва слышимая речь;
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха – «проглатывание» конца слова или фразы;
- неумелое распределение дыхания по словам – ребенок вдыхает в середине слова.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- хорошо проветренное помещение;
- свободная не стесняющая одежда;
- положение может быть сидя или стоя;
- воздух набирать через нос, плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным через рот, при этом щеки не надуваются!

Желательно заниматься ежедневно не более чем по 8-10 минут.

Не забывайте о том, что каждое дыхательное упражнение можно проводить только 3-5 раз подряд, чтобы не вызвать головокружение у ребенка! Не стоит отрабатывать более одного упражнения в день.

Ни в коем случае не принуждайте ребенка к занятиям! Убедитесь в том, что он хорошо себя чувствует, спокоен и готов поиграть с вами. Не предлагаете ребенку заниматься, а предложите поиграть, устроить соревнование, например, «Кто дальше сдует карандаш». Дайте ребенку возможность быть успешным и испытать положительные эмоции от игры, от результата. Похвалите ребенка, при этом скажите ему, что он может сделать еще лучше, добиться большего. Поддержка и руководство положительными эмоциями помогут ребенку построить чувство собственного достоинства, которое очень важно для сомомотивации.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка не только положительный эмоциональный настрой, но и снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

Существует большое количество игр на развитие правильного речевого дыхания. Например:

- Мыльные пузыри – ребенок выдыхает целенаправленно в колечко, чтобы выдуть мыльный пузырь.

- Выдувать пузыри в стакане с водой через соломинку для коктейля.
- Можно провести соревнование «Кто дальше сдует карандаш (ватный шарик, счетные палочки)» или др. предмет, который расположен на столе. Предложите ребенку присесть перед столом так, чтобы предмет игры был на уровне губ.
- Надувать воздушные шарики, сдувать белые пушинки одуванчика, играть на дудочке, «Футбол» - задувать кусочек ваты в ворота из конструктора.
- Предложите ребенку устроить концерт. Пение – форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь. Систематическое применение пения оказывает выраженную положительную динамику показателей функции внешнего дыхания.

Желаю Вам успехов и радости в общении с ребенком!

Учитель-логопед, педагог - психолог МБДОУ № 18  
Будина Ольга Владимировна