**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ**

*Сарыглар Гуля Валентиновна,*

*Учитель-логопед*

*МБДОУ Детский сад «ЛАДУШКИ» го. Анадырь.*

Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью является дыхание.

В логопедической работе важным является речевое дыхание, которое отличается от физиологического тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Правильное речевое дыхание—основа для нормального звукопроизношения и речи в целом. Большое значение для правильного развития произносительной стороны речи имеет хорошо развитое речевое дыхание, которое обеспечивает нормальное звуко - и голосообразование. Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса.

Дыхание – энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование у ребенка связной речи, а именно правильное звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи, ее плавность и интонационная выразительность. Уделяя внимание постановке правильного речевого дыхания у детей дошкольного возраста, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

***Особенности речевого дыхания у дошкольников***

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

* Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Если вдох и выдох слабые, то речь ребенка будет звучать тихо и неразборчиво. Иногда из-за нехватки воздуха дети не договаривают фразы до конца. Бывают случаи, когда малыш пытается успеть произнести всю фразу на вдохе, поэтому говорит быстро и не соблюдает логических пауз. Слабое развитие дыхательного аппарата может быть связано с наличием у ребенка хронических заболеваний дыхательных путей, таких как синуситы и гаймориты, а также малоподвижным образом жизни.
* Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. У детей, которые недавно научились говорить, часто запас воздуха заканчивается на первом слоге, поэтому конец слова или фразы они произносят значительно тише или вовсе «проглатывают».
* Неумение распределить дыхание по словам. Чтобы восполнить запах воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.
* Из-за неправильно выдыхаемого воздуха могут искажаться звуки речи.

Речевое дыхание у большинства детей дошкольного возраста несовершенно. Но зачастую родителям сложно это заметить из-за того, что они общаются с малышом постоянно.

Существуют примерные нормы количества произносимых на выдохе слов, на которые можно ориентироваться при оценке речевого дыхания малыша:

***Как правильно дышать?***

Для определенного возраста ребенка характерно количество слов на выдохе. К примеру, в 2-3 года нормой является 2-3 слова, а в 6-7 лет – 5-7 слов.

При определении степени уровня речевого развития, логопед обращает большое внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, как и когда он делает паузы, какой у него вдох и выдох.

Нормальное речевое дыхание выглядит следующим образом:

* Небольшой вдох через нос.
* Выдох плавный, струя воздуха выходит через рот.
* Выдох производится до конца.
* После каждого выдоха берется паузы (2-3 секунды).

Это очень важный момент, ведь только научившись правильно дышать, можно в полной мере овладеть своим голосом.

Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

*Формирование правильного выдоха;*

Тренировка дыхания с использованием различного речевого материала (отработка произношения звуков и их сочетаний, разучивание стихов).

*Развитие речевого дыхания у дошкольников позволяет:*

* Ускорить процесс постановки и автоматизации звуков речи;
* Увеличить количество слов, которые малыш произносит на одном выдохе;
* Сформировать внятную связную речь;
* Скоординировать процессы речи, дыхания и движений.

***Как нужно выполнять дыхательные упражнения?***

**До начала и в процессе выполнения упражнений на речевое дыхание рекомендуется:**

* Вытереть в помещении для логопедических занятий пыль, тщательно проветрить его.
* Составить оптимальную программу гимнастики и придерживаться ее. Нужно следить за количеством и темпом упражнений. На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут. В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
* Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
* Упражнения выполняют в свободной, не стесняющей движений одежде.
* Логопед следит, чтобы в процессе гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.
* Технику дыхательных упражнений лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.
* Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет отработана до автоматизма.

***Игры и упражнения для развития речевого дыхания у детей***

На первом этапе важно научить ребенка правильному физиологическому дыханию. Важно, чтобы выдох был достаточно сильным и продолжительным.

Эта цель достигается при помощи следующих игр:

**«Ветерок».** К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

**«Кораблики».**В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».

**«Листопад».** Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги.

**«Карандаши-спортсмены».** На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым.

**«Задуй свечи».** Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание.

**«Нюхаем цветы».** Воздух вдыхаем носом, задерживаем на несколько секунд дыхание, после чего полностью выдыхаем воздух через рот.

**«Вертушка».** Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

«**Снег и ветер»**. Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.

«**Кто/что на картинке?».** На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.

**«Пузырьки».** Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он  глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.

**«Дудочка».** Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.

**«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р].

**«Свеча».** Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.

**«Деревья».** Это упражнение похоже на упражнение «Кто/что на картинке?». На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На нее нужно дуть, чтобы листья «опали».

**«Греем руки».**Ребенку предлагают дуть на ладошки, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха.Это же упражнение используют дляпостановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [с] ребенок должен чувствовать ладошкой холодный «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.

Свистульки со звуками различных животных и птиц также порадуют малыша и будут очень полезны для развития его речевого дыхания.

Еще одним простым способом тренировки дыхания являются мыльные пузыри.

Все игры и упражнения достаточно просты и не требуют специальной подготовки от родителей и педагогов.

***Работа по формированию правильного речевого дыхания проводится в определённой последовательности:***

**1 этап:** формирование диафрагмального дыхания (упражнение «Удержи игрушку». Дети, лёжа на ковре, глубоко вдыхают — при этом животик надувается, затем выдыхают — животик втягивается).

**2 этап:** обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике.

**3 этап:** формируем целенаправленную воздушную струю, вырабатываем сильный плавный удлинённый выдох. Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уточек, кораблики, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку, ватку.

**4 этап:** развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма. Начинать с пропевания гласных звуков:

‒ на выдохе один звук (а, у, о);

‒ на выдохе два звука (ау, уа);

‒ проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.);

‒ постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.

Развитие и воспитание речевого дыхания тесным образом связаны с развитием и воспитанием голоса. Многие упражнения по развитию речевого дыхания (например, «Покажи, как гудит паровоз», «Как плачет малыш» и другие) развивают и голос. Игровые упражнения для развития голоса проводятся на хорошо знакомых детям звукоподражаниях: вой волка — у-у-у-у, ауканье в лесу — ау-ау-ау. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

1. Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков.

2. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе.

3. Выработать четкую и внятную речь.

4. Достичь координации дыхания, речи и движений.

5.Повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

**Литература:**

1. Гуськова А. А. Развитие речевого дыхания детей 3–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011.

2. Кривилева Т. А. Методическая разработка: Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях.htt://nsportal.ru/detskii-sad

3. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.-М.: Метафора, 2007.

4. Земляченко М. В. Формирование речевого дыхания у дошкольников 5–7 лет с речевыми нарушениями посредством использования логопедических игр и дыхательных упражнений в системе работы «учитель-логопед — ребенок — родитель» // Молодой ученый. — 2017. — №10. — С. 421-424. — URL

5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М., 1994.

6. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Под ред.Л.И. Беляковой. –М.: Книголюб, 2004.– 56 с.