**Речевое дыхание и его развитие.**

Дыхание - основа жизни и здоровья человека. В норме у детей параллельно с физиологическим дыханием идет формирование и речевое дыхание. Физиологическое дыхание не произвольное , продолжительность вдоха и выдоха одинаковые, осуществляются через нос. Речевое дыхание процесс управляемый и создает условия для четкого звукообразования, поддержания громкости, плавности, интонационной выразительности, четкого соблюдения пауз.

*Чтобы научить ребёнка владеть голосом надо прежде всего научить его правильно дышать: и та и другая функции выполняются одними и теми же органами. Без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь. Это условие в большинстве случаев представляет трудность для многих детей, страдающих речевыми нарушениями. С такими детьми проводится целенаправленная работа, которая заключается в проведении специальных дыхательных упражнений.*

Цель дыхательных упражнений – увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Существует определённая система, которой желательно придерживаться при работе над дыханием: при этом следует отличать физиологическое (жизненное) дыхание и речевое дыхание, которые значительно отличаются друг от друга.

***Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики****.* Вдох должен производиться через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками).

***Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.***

Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям. *В* зависимости от возраста ребенка, предусмотрена своя система упражнений дыхательной гимнастики.

Для деток, раннего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

*Воздушный шарик-* Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

*Хомячок* - Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

Детям постарше можно предложить такие упражнения: *Носорог* Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. *Курочка* Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз. *Водолаз* Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив. Что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание? Для детей старшего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, дома, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.

Кроме этого, купите ребенку мыльные пузыри – это тоже отличная игра и тренировка дыхательной системы. Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

В [подвижных играх](http://malutka.net/podvizhnye-igry-dlya-detei), используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики – множество.

«Ветер дует» *Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.* Я подую высоко *(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),*Я подую низко *(руки перед собой, присесть и подуть),*Я подую далеко *(руки перед собой, наклон вперед, подуть),*Я подую близко *(руки положить на грудь и подуть на них).*

Все зависит от вашего желания. Детские годы самые важные в жизни человека. И как они пройду, зависит от вас взрослых. Семья играет самую важную роль в жизни ребёнка. Выключайте телефоны, телевизоры, отставляйте в сторону все суетные дела, общайтесь с вашими детьми играйте, гуляйте, читайте, рисуйте, танцуйте, пойте!

***Уважаемые родители! Желаю вам и вашим детям, ясной дикции и отличного здоровья, в сочетании с веселыми играми!***