**Что такое "речевое дыхание"?**

**Речевое дыхание** - основа звучащей речи. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. И звуки речи образуются именно при выдохе воздуха. Поэтому **выдох** имеет ключевое значение для постановки речевого дыхания и голоса.

Конечной целью тренировки речевого дыхания является **тренировка длинного выдоха**, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Регулярные тренировки позволяют сделать уверенное речевое дыхание одновременно организованным и бессознательным.

**Упражнение №1. “Свеча”.**Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.  
Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 2. “Упрямая свеча”.**Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!  
Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 3.** “**Погасить 3,4,5,6,…10 свечей”.**На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. 

**Упражнение №4. «Учимся дуть вместе».**

Цель: побуждать детей к совместному дутью на **легкие предметы**.

**Задачи:**

* закрепить освоенные детьми способы дутья (в свисток и дудочку, губами, в трубочку);
* учить выполнять действия совместно и по очереди, следуя различным речевым инструкциям: «Давай подуем вместе», «Сначала я... теперь ты...»;
* научить прекращать выполнение действия по команде «Стоп».

**Оборудование**: мячик для пинг-понга, тазик с водой, блестящий елочный дождик, мыльные пузыри (раствор мыльной воды с трубочкой для дутья), несколько дудочек.



### Упражнение №5. «Ветерок».

Цели: учить дуть, вытягивая губы трубочкой, **не раздувая щеки**; развивать плавный, длительный выдох; развивать тактильную чувствительность.

**Варианты игры:**

-  «Ветерок дует в ямку» — дуть в середину ладони: сначала одной руки, затем другой руки и двух соединенных рук (в« большую ямку »).

- «Ветерок дует на листики (снежинки)» — дуть на пальцы — «листики летят» — шевелить пальцами.

- «Ветерок дует вдоль дорожки» — дуть на ладонь, ведя воздушной струей от запястья к кончикам пальцев.

-  «Ветерок скатывается с горки» — дуть на тыльную сторону кисти, ведя воздушной струей от запястья к кончикам пальцев.

- «Ветерок-художник» — рисовать на кистях рук воздушной струей любые линии и фигуры (горизонтальные, вертикальные; круги, квадраты, треугольники; шарики, домики и т. д.).