**Использование дыхательных упражнений для развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи.**

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох - более активная фаза дыхания, чем выдох. Диафрагма является главной движущей силой в обеспечении дыхания.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной. Вместе с основной функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразовательную функцию. В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, т.к. грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной функции, как речевое дыхание.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Для формирования правильного речевого дыхания детей существует большое количество дыхательных упражнений.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Упражнение « Футбол» - дуть на горошину через соломинку, стараясь попасть в ворота.

Упражнение «Фокус» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

Упражнение «Согреть руки» - выдох со звуком х-х-хо.

Упражнение «Остудить воду» - выдох со звуком ф-ф-ф.

Упражнение «Бабочка» - сдувать бумажную бабочку с цветка.

Упражнение «Подводная лодка» - пускать через соломинку воздух в стакане воды.

Упражнение «Узнай, что это». Для углубленного вдоха предлагается «понюхать цветок», узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

Упражнение «Самолетики» - дуть на бумажные самолетики.

Упражнение «Цветик – семицветик» - Отрывать и дуть на лепесток, загадав желание.  
Упражнение «Берлога» - Раздуть снег из пенопласта.

Упражнение «Лодочки» - Дуть на лодочки, которые плавают в воде.

Упражнение «Ракушки» - Приготовить емкость с водой – море. На столе разложить ракушки. Нужно сдуть их в воду и украсить ими морское дно.

Упражнение «Снежинка» - Дуть на снежинку, которая лежит на рукавичке.

Упражнение «Пушинка» - Дуть на кусочек ватки.

Упражнение «Матрешка» - Дуть на матрешку, которая висит на нитке.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо протереть пыль и его проветрить. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Список использованной и рекомендуемой литературы.

1.Л.И.Белякова, Н.Н.Гончарова, Т.Г.Шишкова. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи. «Книголюб»,2004.

2.Т.А.Суборова. Дыхательные упражнения в игровой форме.// Логопед.2010.№2.

3.С.И.Печинина. Играя, лечим! // Логопед. 2007.№4.

4.Л.Н.Стяпина, Е.А.Рогова. Сотрудничество логопеда и родителей в коррекции дефектов речи у детей.// Логопед.2009.№1.