**Речевое дыхание** — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику (Г. В. Артоболевский, 3. В. Савкова, М. И, Фомичев, М. Е. Хватцев, Э. М. Чарели). Э. М. Чарели указывает: от правильного речевого дыхания «зависит красота и легкость речевого голоса, его сила, богатство динамических эффектов, музыкальность речи».

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению A.Р.Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Речевое дыхание оказывает влияние на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения.

Возникает вопрос: как воспитывать у детей речевое дыхание? Прежде чем отвечать на этот вопрос, попытаемся определить, в чем выражается правильное функционирование речевого дыхания. Перед началом говорения ребенок должен сделать достаточно глубокий вдох, а затем в процессе речевого высказывания рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Своевременный вдох и последующий плавный рациональный выдох обеспечивают неразрывность и плавность звучания речи.

Существуют определенные методики, направленные на восстановление этой важной функции: дифференциация ротового и носового выдоха у детей с ринолалией А.Г.Ипполитовой; снятие напряжения с мышц всего тела и органов артикуляции у заикающихся детей Н.А.Рождественской, Е.Л.Пеллингер; оздоравливающие и целительные методики К.П.Бутейко, А.Н.Стрельниковой; образная гимнастика по М.Норбекову и др. Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.  
В своей работе по развитию речевого дыхания я использую как традиционные, так и нетрадиционные дыхательные техники, гимнастики и упражнения.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

1. **ПИЛКА ДРОВ.** Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.
2. **ПОГРЕТЬСЯ НА МОРОЗЕ.** Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
3. **НАДУЕМ ИГРУШКУ.** Детям предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через в отверстие игрушки.
4. **ЛИСТЬЯ ШЕЛЕСТЯТ.** Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «Подул ветерок» дети плавно дуют на листики так, чтобы они «зашелестели».
5. **БАБОЧКИ»** Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т. д.
6. **ЗАДУТЬ СВЕЧУ.** По очереди подносится детям зажженная свеча. По сигналу «Тихий ветерок» дети медленно выдыхают так, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» дети стараются на одном выдохе задуть свечу.
7. **ПОКАТАЙ КАРАНДАШ.** Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по парте круглый карандаш.
8. **КОСТЕР.** Перед детьми кладется макет костра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать «угасающий» костер, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.
9. **ЧАЙНИК ЗАКИПЕЛ.** У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1-1,5 см. По сигналу «У Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.
10. **СНЕЖИНКИ ЛЕТЯТ.** На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».
11. **ВЕРТУШКА.** Детям предлагается длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась.
12. **ЭХО.** Детей распределяют на две группы. Одна из групп - «эхо». Первая группа громко произносит гласные звуки (А, О, У) или сочетания гласных (АУ, УА, ОА, УИ) . Вторая группа («эхо») тихо повторяет. метаются ролями.
13. **ВЬЮГА.** Перед детьми сюжетная картинка «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: У-у-у... По сигналу «Сильная вьюга» дети громко произносят: У-у-у... По сигналу «Вьюга затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга закончилась» замолкают.
14. **«Медвежонок в берлоге»**Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.  
    Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.  
    Педагог.  
    Медведь в берлоге сладко спит   
    И шумно, на весь лес сопит.  
    Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.  
      
    15. **«Страшный сон мышонка»**Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.  
    Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.  
    Педагог.  
    Как дышит мышка-крошка,   
    Коль снится злая кошка?»  
    Дети дышат поверхностно и учащенно.  
      
    16. **«Заячьи бега»**  
    Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.  
    Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.  
      
    17. **«Великан»**Цель. Формировать вертикаль позвоночника.  
    Педагог. Дети, представьте, что сенсорная комната — это пещера гномов, добывающих самоцветы. Светильники не способны показать нам все великолепие драгоценных камней, сокрытых в глубине пещеры. Здесь трудно дышать, мало свежего воздуха. Сверху давит каменный потолок. Каждый из вас — могучий великан, который с радостью помогает гномам удерживать этот каменный свод. Вы уверены в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Все самоцветы подземелья у ваших ног Гномы благодарят вас за помощь маленьким труженикам. И вы делаете это для них с радостью и любовью.  
      
    18. **«Медуза»**Цель. Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.  
    Описание. Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.  
    Педагог.  
    Я лежу на спине,   
    Как медуза на воде.   
    Руки расслабляю,   
    В воду опускаю.  
    На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.  
      
    19. **«Чайка»**Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.  
    Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.  
    Педагог.  
    Спокойно на спине лежу,   
    Как чайка, медленно летаю.   
    Ладонями в воде скольжу:   
    Вверх — вдох, на выдох — опускаю.  
    Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

20. **«Ленивец»**Цель. Удерживать позу общего расслабления.  
Описание. Дети ложатся животом на мячи-гиганты.  
Педагог.  
Я ленивец, милый, славный,   
Неуклюжий и забавный.   
Вишу на ветке целый день.   
Даже и висеть мне лень.  
  
21. **«Отдых»**  
Цель. Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.  
  
22. **«Полоскание»**Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.  
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.  
Педагог.  
Руки в бассейн опущу,   
Тщательно прополощу.   
Ну, а потом по порядку   
Выну, стряхну, разотру.  
  
23. **«Гора»**Цель. Развивать силу и амплитуду движений мышц плечевого пояса.  
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.  
Педагог.  
Это, конечно, не Эверест.   
Гору нагреб я руками.   
Горы покруче, наверное, есть.   
Попробуйте, сделайте сами!  
  
24**.«Буратино удивляется»**Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.  
Педагог.  
Удивляется полено:   
— Папа Карло, где колено?   
Поднимает плечики,   
Смотрит так доверчиво.  
Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.  
  
25. **«Колобок»**Цель. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.   
Педагог.  
Покатился колобок   
С левого на правый бок.   
А потом на спинке,   
Будто по тропинке.  
Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.  
  
26. **«Ёжики»**  
Цель. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.  
Описание. Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.  
  
27. **«Водный велосипед»**Цель. Укреплять мышцы ног и брюшного пресса. Ритмизировать движения в соответствии со стихотворным текстом.  
Описание. Дети сидят в сухом бассейне, опираясь спиной о бортик.  
Педагог.  
Водный мой велосипед   
Как он любит непосед!   
На педали нажимаю,   
Рыбок стаи распугаю.  
Дети выполняют ногами движения, имитирующие вращение педалей.  
  
28. **«Переложи шарики ногами»**Цель. Укреплять нижние мышцы живота, ног.  
Описание. Дети, лежа (сидя) в сухом бассейне, захватывают ступнями прямых ног шарики и перекладывают их.  
  
29. **«Бревнышки»**Цель. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.  
Описание. Дети лежат в бассейне, вытянувшись.  
Педагог.  
Лесоруб срубил бревно —   
Ловко катится оно.  
Дети перекатываются от одного бортика бассейна к другому.  
  
30. **«Ветер, ветерок, ветрище»**Цель. Формировать направленность и силу выдоха.  
Описание. Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.  
  
31. **«Костер»**Цель. Упражнять в продолжительном выдохе. Учить дышать в заданном ритме.  
Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети помогают ему задуть или разжечь воображаемый костер.  
  
32. **«Поиграй со светлячками»**Цель. Отрабатывать ритм и темп дыхания.  
Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.  
  
33. **«Ловцы жемчуга»**Цель. Упражнять в задержке дыхания.  
Описание. На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.  
  
34**.«Пожарники»**Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.  
  
35. **«Насос»**Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.  
Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.  
  
36. **«Гармошка»**Цель. Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.  
Описание. Дети, держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольный выдох и возвращаются в исходное положение.  
  
37**.«Шарик»**Цель. Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантх, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.  
  
38**.«Сосчитай мячики»**Цель. Упражнять правильное речевое дыхание.  
Описание. Мячики из сухого бассейна рассыпаны по полу перед детьми. Дети, наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.   
  
39. **«Покачай игрушку на животе»**Цель. Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху.  
Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине. Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе носом дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.  
  
  
**Литература**1. Белякова А.И., Аьякова Е.А. Заикание. — М., 2000.  
2. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2005.  
3. Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика в школе и детском саду. — М. 1997.  
4. Ермакова И.И. Коррекция речи и голоса у детей и подростков. — М.; Просвещение, 1996.  
5. Зильбер А.П. Дыхательная недостаточность. — М.: Медицина, 1989.  
6. Аурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. — М., 2000.  
7. Пеллингер Е.Л., Успенская А. П. Как помочь заикающимся школьникам. — М., 1995.  
8. Репина 3.А. Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми дефектами речи. — Екатеринбург, 1996.  
9. Сайкина Е.Г. Фитбол — аэробика для детей. // Дошкольная педагогика. 2005. № 5.  
10. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. — М., 2003.  
11. Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — СПб., 2002.  
12. Соловьева Е.Н. Путь к преодолению заикания. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.  
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990