**Формирование навыка правильного речевого дыхания.**

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Правильное речевое дыхание, четкая и ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

Речевое дыхание – это управляемый процесс. Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально- реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Многие из детей используют верхнегрудное (ключичное) дыхание ,характеризующееся укороченными поверхностными движениями.

Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки:

-подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;

- укороченность выдоха;

-слишком большой вдох;

- учащенность дыхания;

- неправильная осанка;

Начиная работу по формированию правильного дыхания , необходимо обратить внимание на положение корпуса ребенка. Воспитание навыков правильного дыхания возможно только при хорошей осанке. Осанка зависит от тонуса мышц спины, поэтому начинать выработку речевого дыхания следует с формирования правильной осанки и тренировки мышц спины.

**Работа по формированию правильного дыхания проводится в определенной последовательности:**

* Формирование правильного нижнереберного дыхания по подражанию;
* Дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха (тренировка ритма речевого дыхания);
* Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность.

Первые дыхательные упражнения должны выполняться лежа, в этом положении легче дышать правильнее, чувствовать паузу, а затем в – положении сидя и стоя. Во время вдоха, если ребенок лежит, брюшная стенка должна подниматься вверх, а если он сидит или стоит, - выдвигаться вперед. При выдохе живот должен втягиваться.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если положить ее на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох- длительный, плавный. Речевой вдох осуществляется через нос и рот, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется на столько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно- логически завершенного отрезка высказывания.

Для успешной организации работы целесообразно использовать игровые приемы.

**«Великан».** Левая рука находится на животе, взрослый рукой ребенка слегка нажимает, чтобы тот почувствовал движение диафрагмы, напряжение и расслабление мышц живота. Правой рукой можно дать почувствовать теплую воздушную струю от выдоха.

**«Великан спит».** Ребенок ложится на пол лицом вниз, скрестив руки под головой, лбом упирается в руки. Лежит, пока не установится диафрагмальное дыхание (животом). Взрослый тихонько обходит вокруг ребенка и тихим голосом говорит: «Тихо, великан спит».

**«Покачаем игрушку».** Положить ладонь одной руки ребенка на грудь, а ладонь другой руки или игрушку на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки. Предложить ребенку сделать предварительно глубокий выдох, затем плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку ребенка. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Проделать 3-5 таких плавных ритмических дыханий.

**«Плавающая книга».** Ребенок ложится на спину, поместив «волшебную» книгу на живот. На вдохе пытается приподнять книгу. При этом вдох должен быть короче выдоха. Вдох на счет 1-2-3, пауза, выдох – 1-2-3-4-5. Нужно продолжать упражнение до тех пор, пока малыш не научится правильно дышать без книги: вдох- выпячивается стенка живота, выдох – спадет.

Затем проводится дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха:

* вдох и выдох через нос ;
* вдох через нос, выдох через рот;
* вдох через нос, выдох через правую (левую) ноздрю;
* вдох через рот, выдох через нос;
* вдох и выдох через рот.

Одновременно с тренировкой изолированного диафрагмального дыхания даются и голосовые упражнения. Ребенку предлагается вдохнуть, а на выдохе - произнести заданный звук (А, О, У), «посылая его вперед». Звук должен тянуться легко и свободно при средней громкости звучания голоса.

Когда упражнение освоено, предлагается на выдохе, плавно, без паузы спеть песенку, когда один звук переходит в другой: ааааооо, аааууу, ааооуу. Здесь можно менять громкость звучания и ударения. Например, первый звук произносится громко, второй – тише, третий- совсем тихо.

Постепенно к произнесению гласных добавляются согласные звуки.

**Упражнение 1.** Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук М, негромко, на удобной высоте звучания голоса. Следить, чтобы выдох был плавным, звук не изменялся ни по высоте, ни силе.

Проделать подобное упражнение со звуками Н, Л, З, Ж, В. Необходимо «протянуть» произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания.

**Упражнение 2.** На выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонками. Для удлинения выдоха постепенно увеличивайте количество слогов на выдохе.

Фаф

Фаф фоф

Фаф фоф фуф

Фаф фоф фуф фыф

Фаф фоф фуф фыф фиф

Варианты сочетаний: фас, фаш, фах, саф, шах и т.д.

**Упражнение 3.** Полунапевно произносить на выдохе

Ммаммоммуммэммиммымм

Ннанноннуннэнниннынн

Ллаллоллуллэллиллылл

Лляллёллюллеллиилля

**Упражнение 4.** Тренировка голоса по высоте и силе звучания. Берутся две игрушки (картинки), например корова и теленок, собака и щенок. Ребенку предлагается вспомнить, как мычит корова (низкий голос), а как теленок (высокий голос). Затем животные отправляются «гулять». Ребенку предлагается озвучивать теленка (голос тише), а корову озвучивает взрослый. Затем ребенку предлагается поиграть с игрушками, озвучивая и корову и теленка.

Таким образом, формируется навык правильной голосовой подачи с сохранением нужной техники дыхания.

На этой стадии приступают к формированию координации между дыханием и движениями туловища и конечностей, привлекая внимание ребенка к фазе вдоха, который осуществляется в момент физической нагрузки в нормальном темпе и ритме. Для этого используют игровые приемы.

**«Лопнула шина».** Исходное положение: ребенок разводит руки перед собой, изображая круг – «шину». На выдохе произносят медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**«Жук жужжит».** Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад. Словно крылья. Выдыхая, ребенок произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, ребенок непроизвольно делают вдох.

**«Ворона».** Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно «К-а-а-а-р». Занимая исходное положение, дети непроизвольно делают вдох.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

Список литературы.

1. Болотина Л.Р. Воспитание звуковой культуры речи у детей в ДОУ.
2. Микляева Н.В. , Полозова О.А., Родионова Ю.Н.

Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ.

1. Косинова Е.М.Большой логопедический учебник для самых маленьких.