**Роль дыхательной гимнастики в развитии речи детей дошкольного возраста.**

Дыхательная гимнастика и речь.

Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Очень часто у детей с нарушениями речи встречается и нарушение речевого дыхания. Логопеды отмечают, что дыхание у таких детей поверхностное, прерывистое, нарушен ритм дыхания, многие дети дышат ртом. Но учить дышать правильно нужно не только детей с нарушениями речи, но и ослабленных малышей.

Развитие речевого дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3-6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У детей без речевой патологии к пяти годам в процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех-, четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания. К 10 годам становление речевого дыхания завершается.

Логопедическая работа по развитию речевого дыхания должна строиться с учетом данных полученных в результате комплексной оценки состояния дыхания и голосового аппарата.

Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:

1)формирование навыков правильного речевого дыхания;

2)укрепление мышц лица и грудной клетки;

3)улучшение функции внешнего (носового) дыхания;

4)развитие фонационного (озвученного) выдоха;

5)выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха;

6)тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста;

7)профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;

8)повышение умственной работоспособности детей;

9)нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;

10)закрепление лексических тем и грамматических категорий;

11)стимуляция интереса к занятиям.

В логопедической работе над речевым дыханием у детей используются элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Стрельниковская гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедра, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе). Эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем, в том числе и в коррекции речевого дыхания при заикании.

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений, которые увеличивают объем, глубину и силу вдоха и длительность выдоха, а также нормализуют ритм дыхания. Правильное речевое дыхание – это вдох носом, а выдох ртом. Важно, чтобы при вдохе не поднимались плечи и грудная клетка. Выдох же должен быть плавным и долгим.

На начальном этапе необходимо научить ребенка дышать с закрытым ртом. Ребенок должен научиться глубоко вдыхать и длительно выдыхать через нос. После того, как ребенок привыкнет дышать носом, начинают тренировать его ротовой выдох. Можно после вдоха носом закрыть ребенку ноздри, чтобы он выдыхал через рот. Обязательно следим за тем, чтобы во время ротового выдоха, не раздувались щеки. Постепенно длительность выдоха увеличиваем.

Необходимо помнить о том, что дыхательную гимнастику проводят в проветренном помещении, желательно до еды. Упражнения можно выполнять в различных позах: лежа на спине, сидя или стоя. Рекомендуется проводить гимнастику плавно, ритмично, обращать внимание ребенка на продолжительность вдоха и выдоха.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики нужно следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не напрягал плечи, шею. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

Здесь представлены лишь несколько примеров упражнений:

1. **«Пузырики»**. Ребенок должен глубоко вдохнуть через нос. Щечки при этом раздуваются, словно пузырики. Затем следует сделать очень медленный выдох через немного приоткрытый рот. Упражнение повторяют два-три раза.

 2. **«Насосик»**. Перед началом выполнения упражнения ребенку необходимо поставить руки на пояс. Затем ребенку при вдохе следует слегка присесть, а при выдохе – выпрямиться. Приседания постепенно должны становиться ниже. Вдох и выдох – несколько длительнее. Повторить «Насосик» не менее трех-четырех раз.

 3. **«Говорилка»**. Ребенок должен ответить на вопросы взрослого о том, как говорит паровозик (ту-ту-ту) или как сигналит машинка (би-би-би). Можно просто пропеть любые гласные звуки.

4. **«Курочки»**. Это упражнение взрослый должен делать вместе с ребенком. Следует встать, наклониться, свободно свесить руки и опустить голову. Произнося «так-так-так», нужно одновременно похлопывать по коленкам и делать выдох. На вдохе необходимо выпрямить туловище и поднять вверх руки. Повторить не менее пяти раз. Эти и другие упражнения дыхательной гимнастики для детей можно чередовать и комплектовать по-своему.

5. **«Большой и маленький»**. На вдохе малыш должен встать на цыпочки и потянуться руками вверх. Такая поза показывает, какой он большой. Данное положение должно быть зафиксировано в течение нескольких секунд. На выдохе малыш опускает ручки вниз и садится на корточки. При этом он говорит «ух», обхватывает коленки руками, пряча между ними голову. Поза говорит о том, что он маленький.

6. **«Паровозик»**. С ребенком следует ходить по комнате. Согнутые руки должны имитировать движение колес паровозика. Скорость необходимо постоянно менять. Во время упражнения, которое повторяется пять-шесть раз, «паровозик» произносит: «Пух-пух».

Правильное дыхание очень важно для развития речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе. Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует, прежде всего, с развития дыхания.  Для чего это нужно? Правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи.

Хорошая речь – яркий показатель  всестороннего развития ребенка и подготовленности его к обучению в школе

Почти все дети дошкольного возраста (до 60% от всех детей дошкольного возраста) имеют речевые недостатки, неправильно произносят один или несколько звуков, большинство из которых  носят временный, непостоянный характер. Исключение составляют дети до 4 лет с нормой возрастного или физиологического косноязычия, после 4 лет – наступает патология.

 И, если не обращать внимания на речевые недостатки, они закрепляются и  влияют в дальнейшем на обучение  в д/с, школе; возникают сложные речевые нарушения, тяжело поддающиеся коррекции.

И только 40% детей, идущих в школу, имеют чистую, хорошо развитую речь.

На чистоту речи ребенка влияют такие факторы, как:

* речевой слух,
* речевое внимание,
* речевое дыхание,
* голосовой и речевой аппарат.

Поэтому с целью  профилактики  возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные  на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

В последнее время воспитателями  стали широко использовать  в работе артикуляционную и дыхательную гимнастики.  Это показали результаты анкетирования воспитателей. Воспитатели назвали  используемые упражнения, указали, что дети с ними знакомы, могут выполнить их по названию, по картинке, по образцу. Но и указали трудности, с которыми они встречаются.

Сегодня  я бы хотела вас познакомить с методикой  проведения гимнастики,  с основными требованиями.

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Давайте вспомним, что дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – *вдох и выдох.* Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида – *речевое и неречевое*. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы  можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое дыхание. Так же речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

Отрабатывая правильное речевое дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. вдох через нос, выдох осуществляется ртом;

2. губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);

3. выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;

4. не поднимать плечи;

5. не надувать щеки при выдохе;

6. упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;

7. осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)

8. проводить упражнения  по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;

9. помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

**Не забудьте,** ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с  поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т.к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

**«Футболисты»**

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь  забить гол  в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а  выдох был  плавным и сильным, губы «трубочкой».

**«Кораблики»**

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

Чтобы развить у ребенка речевое дыхание, надо научить его дуть. Подуйте в лицо ребенку, а в ответ пусть он подует на вас. Понаблюдайте с малышом за ветром, послушайте, как он гудит, покажите, как качаются деревья, когда дует сильный ветер, как ветер поднимает вверх снег, пыль.  Сравните сильный и слабый ветер. После таких наблюдений поиграйте с малышом в ветер.

**«Фокус»**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

**«Шарик надуваем и сдуваем»** (развитие физиологического  дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»)

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.  
В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза