***Формирование и развитие речевого дыхания у детей***

*Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросе проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, формирование знаний по проведению дыхательной гимнастики на практике.*

«Дыхание - это жизнь». Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без пищи организм может прожить несколько недель, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Основная функция – газообмен – насыщение организма кислородом.

Но у дыхания есть и вторая – немаловажная функция. Дыхание является важной, неотъемлемой составляющей частью нашей речи.

Таким образом: существует два вида дыхания: физиологическое и речевое.

  В чем же их отличие?

Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они короткие и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

         Для речи обычно физиологического дыхания не хватает. Речь требует большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга.

         В **речевом дыхании вдох и выдох не равны,**последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

           Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Дыхательная система ребёнка-дошкольника еще не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом.

У детей преобладает поверхностный тип дыхания – неглубокий вдох и короткий выдох. Дыхание у них грудное. Необходимо формировать нижнедиафрагмальное тип дыхания, чтобы вдох стал глубже и выдох длиннее.

К тому же - дышать нужно уметь правильно: обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

Йоги считают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Часто детки дышат ртом – причины этого различные заболевания органов дыхательных путей (насморки, отиты, аденоиды), а также может стать привычка, от которой обязательно нужно избавляться. Оставлять без внимания ни в коем случае нельзя!

*Упражнения:*

* широко открыть рот и спокойно подышать носом;
* закрыть одну ноздрю пальцем – плавный выдох вдох через свободную ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую;
* вдох носом, выдох через нос толчками;
* вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки;
* рот широко открыт, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака);

2. ***Диафрагмальное дыхание.***

**Из положения лежа:**

**«Рыбка»**.  Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит, игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет она по мне.

**«Бегемотик»** — Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

***3. Дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.***

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Все упражнения ритмизованы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. В начале осваиваются три упражнения. В каждый последующий день добавляется еще по одному.        Весь комплекс состоит из 11упражнений:

**1.«Ладошки»**  
И.п.: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

**«Обними плечи»**  
И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

**6.«Большой маятник»**  
И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи, — еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

**7.«Повороты головы»**  
И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

**8.«Ушки»**  
И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами, наклоны делать без перерыва.

**9.«Малый маятник»**  
И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

**10.«Перекаты»**  
И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

**11.«Танцевальные шаги»**  
И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, — вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, — вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

***4. Речевое дыхание.***

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его правильная организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса.

Поэтому конечной целью развития дыхания является выработка длительной  воздушной струи, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А**.**Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

* делать активный короткий вдох носом;
* выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
* вдох делать одновременно с движением;
* все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
* считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать некоторые правила:

* перед проведением дыхательной гимнастикинеобходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его;
* упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
* перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться;
* дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак;
* выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач**;**
* дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой;
* во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей!

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

В любых режимных моментах вы можете применять всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать к ним стихи и успешно использовать в своей педагогической деятельности.

**Литература**

1. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. – Мурманск: МГПУ, 2008. – 116 с.
2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи: методические рекомендации / Л.И. Белякова– М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
3. Полякова М.А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство: методические рекомендации / М.А. Полякова – М.: Т. Дмитриевна, 2015. – 160 с.
4. Ханьшева Г.В. Логопед спешит на помощь: практикум по логопедии: методические рекомендации /Г.В. Ханьшева - Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 109 с.