

## Речевое дыхание

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет **дыхание**. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное **дыхание** избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное **дыхание** стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять **дыханием** позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, **дыхательной системы**). Носовое **дыхание** предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс **дыхания**, очистить **дыхательные** органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

### Раздельное продувание.

После хорошего выдоха закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю и вдохнуть воздух левой. Затем открыть правую ноздрю, закрыть левую указательным пальцем левой руки и сделать полный медленный выдох. Дальше поступить наоборот – вдохнуть правой ноздрей, а выдохнуть левой. Повторить несколько раз. Упражнение очень эффективно при горящей аромалампе.

### Дыхание очистительное – «царапание».

Сначала сделать хороший выдох. Руки согнуть в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделать носом спокойный вдох, продолжительный интенсивный выдох через открытый рот со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами производить царапающие движения. Выполнять «царапание», пока приятно рукам. Затем передохнуть и повторить упражнение еще 2-3 раза.

Кроме своей основной физиологической функции, - осуществления газообмена, **-дыхание** обеспечивает еще и такую функцию, как **речевое**

**дыхание. Речевое дыхание** - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. **Речевое дыхание** призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество **выдыхаемого** воздуха зависит от длины фразы. **Речевое дыхание** считается неправильным, если **дыхание учащено**, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное **дыхание**.

Основная мышца, которая приводит этот тип **дыхания** в действие – диафрагма. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются к брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как **дыхание животом**.

Правильное **речевое дыхание** – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи, поэтому при коррекции нарушений речи возникает необходимость специально организовывать и **развивать речевое дыхание**, особое значение приобретают **дыхательные упражнения**. Соответствующая гимнастика направлена на выработку у детей навыков правильного рационального **дыхания**, произвольного управления процессом движения воздушного потока.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- **вдыхать** воздух через рот и нос, **выдыхать – через рот**;
- **вдыхать легко и коротко**, а **выдыхать – длительно и экономно**;
- в процессе **речевого дыхания** не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

## Упражнения для формирования диафрагмального выдоха

Ребенок находится в положении лежа на спине. Рука ребенка лежит на верхней части живота (*диафрагмальная область*). Внимание ребенка обращается на то, что его живот *«хорошо дышит»*. Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

### Задуй свечку

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на *«свечу»* так, чтобы пламя *«свечи»* отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на *«свечу»*.

### Лопнула шина

Исходное положение: дети **разводят руки перед собой**, изображая круг — *«шину»*. На выдохе дети 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.

### Накачать шину

Детям предлагают накачать *«лопнувшую шину»*. Дети *«сжимают»* перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку *«насоса»*. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук *«с-с-с»*. При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

### Воздушный шар

Выполнение упражнения аналогично упражнению *«Лопнула шина»*, но во время выдоха дети произносят звук *«ф-ф-ф»*.

### Жук жужжит

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

### Ворона

Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно *«К-а-а-а-р»*. Логопед хвалит тех *«ворон»*, которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

### Пилка дров

Исходное положение: встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя — вдох, руки от себя — выдох.

### Дровосек

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «*прорубить*» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6—8 раз,

### Комарик

Исходное положение: сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик — «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.