Одной из основных задач развития и воспитания детей дошкольного возраста уже начиная с самого раннего детства является забота о здоровье ребёнка. Здоровые дети – наше будущее. Сегодня мы с вами поговорим о жизненно необходимой для человека функции - дыхании. Правильное дыхание - это основа жизни и долголетия. Плавный длительный выдох – это энергетическая база и важнейшее условие правильной речи. Правильное речевое дыхание является основой четкой [дикции](https://kakgovorit.ru/diktsiya-kak-uluchshit), от него зависит сила голоса и темп речи.

Для начала разграничим два понятия: физиологическое дыхание и речевое. В чем их отличие?

Физиологическое дыхание происходит в то время, когда мы молчим, автоматически, непроизвольно (вне нашего сознания). Мы дышим, не задумываясь над самим процессом дыхания. Вдохнул-выдохнул-пауза. Назначение физиологического дыхания: осуществление газообмена в организме. Человек может долгое время обходиться без пищи, без воды, но без дыхания жизнь прекращается через считанные минуты. Вдыхаем и выдыхаем мы через нос. Время, затраченное на вдох и на выдох, почти одинаковое (4:5).

Дыхательный аппарат принимает участие не только в газообмене, но и в образовании звука и голоса. Правильное дыхание делает нашу речь плавной и выразительной. Что такое наша речь? Это поток звуков, образующихся в речевом аппарате человека при непосредственном участии дыхания – воздушной струи, возникающей в лёгких. Речевое дыхание –это дыхание в процессе речи. Правильное речевое дыхание способствует корректному звукообразованию, поддержанию нормального уровня громкости, плавности и выразительности словарного ряда. Для речи физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его.

Как осуществляется речевое дыхание? Вдох-пауза-выдох. Оно происходит уже сознательно, произвольно, регулируется дыхательным центром головного мозга. Вдох и выдох через рот. Дыхание в момент речи существенно отличается от обычного, когда человек молчит. Выдох значительно длиннее вдоха (в 8-10 раз). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. Для более длительного выдоха необходим и больший запас воздуха

При нормальном развитии речевое дыхание формируется спонтанно по мере развития речи. У детей с речевыми нарушениями, физически ослабленных, с сердечными заболеваниями, аденоидами речевое дыхание развивается патологически. Как и в чем это проявляется?

Физиологическое дыхание поверхностное, ритм его неустойчивый, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких существенно ниже возрастной нормы. Короткий вдох, нерациональный речевой выдох, речь на вдохе. Объема воздуха не хватает, чтобы договорить начатую фразу. Детям приходится либо добирать воздух на середине фразы , либо переходить на шепот. Они «проглатывают» окончания слов и фраз, речь становится неразборчивой. Слабый выдох и неправильно направленная воздушная струя приводят к искажению звуков.

Для предупреждения и исправления уже имеющихся речевых нарушений необходимо использовать упражнения, способствующие развитию физиологического и речевого дыхания.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, развивать бесшумный, спокойный вдох без напряжения и поднятия плеч, а так же сформировать сильный плавный ротовой выдох.

Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения лучше организовывать в виде игры, чтобы ребенок мог непроизвольно сделать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Прежде, чем приступать к дыхательным упражнениям, необходимо запомнить несколько основных правил:

* упражнения должны быть ограничены по времени 3-5 минут с небольшими

 перерывами, т. к. они утомляют и могут вызвать головокружение. В организме

 нарушается баланс между кислородом и углекислым газом, необходимый для

 нормального функционирования головного мозга;

* упражнения не должны проводится после приема пищи;
* одежда должна быть свободной и не стеснять движений;
* помещение должно быть хорошо проветрено;
* во время выполнения упражнений на вдохе следить, чтобы не поднимались

 плечи ( дыхание диафрагмой, а не грудной клеткой), а на выдохе — не

 надувались щеки.

**Упражнения, способствующие силе и длительности речевого выдоха**

* сдувание с поднесенной ко рту ладони любого мягкого предмета (ватного шарика, бумажной снежинки, перышка и т. п.);
* дутье на кусочек ваты , привязанной за нитку (могут быть бумажные бабочки, птички и т. п.);
* поддувание дождика, прикрепленного к палочке;
* дутье на карандаш, лежащий на столе, так, чтобы он покатился (теннисного шарика);
* задувание свечек;
* надувание воздушных шариков, игрушек;
* пускание мыльных пузырей;
* дутье с использование свистков, гудков, дудочек, губных гармошек;
* вращение ветряных игрушек;
* «футбол»-загнать ватный шарик в импровизированные ворота;
* подбросить воздушный шарик наверх и предложить подуть на него несколько раз, чтобы он не опускался;
* дутье на кораблики (легкие шарики), плавающие в емкости с водой;
* «шторм» в стакане: опустить трубочку для коктейлей с наполненный водой стакан и подуть;
* «змейка»: дутье на полоску тонкой бумаги (салфетки), прикрепленной к кончику распластанного языка.

После того, как сформирован сильный и плавный выдох, можно переходить к тренировке собственно речевого дыхания: плавному произношению звуков, слогов, слов, фраз на выдохе. Постепенно, от простого к сложному.

* Например: «Давай споем песенки. Сначала песенку звука А. АААА!» (3-6секунд) Дальше добавляем количество звуков. Поем песенки: АУ, АУИ, АУИО, АУИОЭ.
* «Клубок для котенка». Дети имитируют наматывание звуковой нитки на клубок с пропеванием гласных звуков и согласных звуков: песенка жука ЖЖЖ, змеи ШШШ, ветра ВВВ.

Затем переходим к аналогичным заданиям, но на более сложном речевом материале- материале слогов и слов.

Следим, чтобы слоги и слова произносились на одном выдохе. Постепенно учимся произносить их большее количество на одном выдохе.

* «Поем песенки». Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Давай споем вместе с ней: «Ля-ля! Ля-ля-ля! Ля-ля-ля-ля!» (Постепенно доводить до 6-9 слогов)
* «Кузовок». По предложению взрослого ребенок, сделав глубокий вдох, говорит: «Я знаю пять названий овощей...» - и продолжает после паузы и второго вдоха: «Капуста, кабачок...».
* Солнце.
 Солнце светит.
 Солнце светит ярко.
 Солнце светит очень ярко.
 Солнце светит очень ярко – бегемоту стало жарко.

 Падает снег.
 Тихо падает снег.
 Тихо падает белый снег.
 Тихо падает белый пушистый снег.

**Играйте и развивайтесь с удовольствием!**