**Упражнения, для развития речевого дыхания**

**Правильное дыхание** – залог красивой выразительной речи!

У дошкольников чаще всего дыхание поверхностное, учащённое, из-за чего нарушается ритм и плавность произношения слов и фраз, и может привести к искажению звуков.

**Возможные несовершенства речевого дыхания:**

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Дошкольник выдыхает весь запас воздуха уже на первом слове (слоге), затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
4. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Постановка речевого дыхания является одним из направлений коррекционной работы с детьми с различными нарушениями речи, её цель – нормализация функций дыхания и речи, координация и регуляция работы всего речевого аппарата.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны. Выдох гораздо длиннее вдоха. А поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация очень важна для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования.

Дошкольникам овладеть правильным речевым дыханием помогает комплекс определённых упражнений – «Дыхательная гимнастика».

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют тренировке речевого диафрагмально-рёберного дыхания с длинным выдохом, а так же умению рационально расходовать запас воздуха во время речи.

**Правила проведения дыхательной гимнастики:**

* Гимнастика проводятся только в проветренном помещении, до приёма пищи.
* Упражнения повторяются 3 раза в день по 5-8 минут.
* Не допускать переутомления ребёнка.
* Следить, что бы плечи и шея ребёнка находились в спокойном состоянии.
* Упражнения выполняются плавно под медленный счёт.

**Комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой**

Каждое упражнение в гимнастике выполняется под ритм 8 раз, после перерыва (3-5 секунд) рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5-6 минут. Начинать следует с одного упражнения и каждый последующий день добавлять по 1 новому.

**«Ладошки»**

И.п. – встать прямо, поднять ладошки 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.

**«Поясок»**

И.п. – встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в и.п.

**«Поклон»**

И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в и.п.

**«Кошка»**

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (приседать легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

**«Обними плечи»**

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи. Обратить внимание на движения рук – они должны быть параллельными. На выдохе вернуться в и.п.

**Комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой**

**«Большой маятник»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

Внимание! Ограничения: остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

**«Повороты головы»**

И.п. встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами.

**«Ушки»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Выдох пассивный между двумя вдохами. Наклоны делать без перерыва. Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

**«Малый маятник»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Выдохи должны быть между вдохами и через рот.

Внимание! Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.