**Консультация для родителей «Дыхание – энергетическая основа речи», 21.08.2023**

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно – сосудистых заболеваний…

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и другие, отрицательно влияющие на развитие детской речи, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз.

При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием.

Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи.

Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом следует начинать с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания. Ребёнок должен уяснить, что:

* надо дышать носом;
* нельзя поднимать плечи при вдохе;
* в дыхании должен участвовать живот.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота. Предлагается упражнение «Бегемотик».

Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый предлагает инструкцию: «Сядь. Положи ладонь себе на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты вдыхаешь. И опускается, когда ты выдыхаешь». Действия ребенка можно сопровождать рифмовкой.

Сели бегемотики.

Потрогали животики:

То животик поднимается,

То животик опускается.

Очень важным для развития диафрагмального дыхания является упражнение «Шарик».

Предлагается инструкция: «Представь, что живот – это воздушный шарик. Давай заполним его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягивается».

При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное.

Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку, лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам».

Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

Затем необходимо сформировать сильный плавный ротовой выдох.

При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Вот параметры плавного ротового выдоха:

* выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
* выдох происходит плавно, а не толчками;
* во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
* во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос, (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ребенку ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
* выдыхать следует, пока не закончится воздух;
* во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

* надувание резиновых игрушек и шариков;
* игра на губных инструментах;
* пускание мыльных пузырей;
* упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта;
* упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение;

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха. Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль: наматывание нитки на клубок, поднесение тыльной стороны ладони ко рту, движение руками по графическим схемам: спирали, горке…

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

* «Понюхать цветок»;
* узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Затем внимание детей направляется на звучание голоса в процессе выдоха.

На этом этапе следует познакомить детей со звуковыми дыхательными играми. Ребенку предлагается тянуть без голоса и с голосом звуки на выдохе максимально долго. Сначала предлагаются гласные звуки, с изменением голоса, с разной интонацией, затем – согласные звуки. Для упражнений берутся только те звуки, которые ребенок правильно произносит.

Затем следует начать работу по формированию речевого высказывания.

Детям предлагается в процессе выдоха сначала произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, трех, четырех слов, поговорки, скороговорки, затем небольшие тексты.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь ввиду, что дыхательные упражнения, быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Рекомендуется такие игры ограничивать во времени и чередовать с другими упражнениями.

Подготовила: Гётте М.Н.