**Упражнения на развитие правильного речевого дыхания и голоса**

Формирование правильного речевого дыхания, за исключением выработки физиологического (диафрагмального) дыхания, осуществляется в процессе общего речевого развития, параллельно с развитием артикуляции и голоса. Игровые упражнения, используемые для коррекции речевого дыхания, способствуют также развитию голоса, и наоборот, все голосовые упражнения, проводимые логопедом и воспитателем, способствуют постановке правильного речевого дыхания.

При работе с детьми над речевым дыханием, голосовыми модуляциями, силой и громкостью, темпом и тоном голоса следует опираться на образец педагога, используя имитационную способность детей.

**Отличие речевого дыхания от обычного жизненного дыхания**:

- вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи – через рот;

- вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

**Цель дыхательных упражнений** – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

- в выработке длительного ротового выдоха;

- в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи с учётом его добора.

Внимание педагога, работающего с ребёнком над выработкой правильного речевого дыхания, должно быть сосредоточено на следующих моментах:

- во время дыхания плечи у ребёнка должны быть неподвижны;

- грудь не должна сильно подниматься при вдохе и опускаться при выдохе;

- живот при вдохе должен подниматься, а при выдохе – опускаться;

- во время вдоха не втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;

- вдох должен быть мягким и коротким, выдох = длительным, спокойным и плавным;

- сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание;

- говорить только на выдохе.

**Последовательность работы над формированием речевого дыхания.**

1. ***Выработка правильного диафрагмального дыхания***. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объёма вдоха.

*Упражнение на дыхание*

* + И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт «раз», задержка дыхания; плавный выдох на счет 1,2,3,4,5 (считать вслух)
	+ И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт 1,2, задержка дыхания на счёт 1,2, 3, плавный выдох на счёт 1,2,3,4,5.
	+ И.п. – встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую – на рёбра. Глубокий вдох на счёт 1,2, задержка дыхания на счёт «раз», плавный выдох на счёт 1,2,3,4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8-10

*Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания.*

Левую руку положить на живот, правую – на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.

Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунд воздух в лёгких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

*Игровые упражнения «Мячик», «Шарик», «Шарик – ямочка».*

1. ***Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха*.**

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху с использованием наглядного материала

*Игровые упражнения*

Дутьё на подвешенные бумажки, полоски, бумажные игрушки (бабочки, жуки, листочки); катание по столу легких предметов; дутьё на вертушки; надувание мыльных пузырей; игра на музыкальных инструментах (дудочки, свирели, губной гармошке); дутьё в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду; игра с воздушными шарами («Чей шар поднимется выше?»), надувание резиновых игрушек, шаров; катание по столу маленьких машинок («Чья машинка уедет дальше?»); «Погаси свечу», «Футболисты», «Забей мяч в ворота», «Горячий чай».

1. ***Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков*** (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков)

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счёт «раз» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков.

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: аа-уууу, ааа-ууу-иии, ооо -ааа-ууу.

Произнесение согласных звуков «Ф», «Х», по мере появления звуков используются согласные «С», «З», «Ж»,»Ш».

*Игровые упражнения*

«Погреем ручки» (произносится на выдохе звук х-х-х-х), «Проколотый мяч» (ш-ш-ш-ш или с-с-с-с), «Комары и комарики» (з-з-з-з), «Большие и маленькие жуки (ж-ж-ж-ж), «Насос» (с-с-с-с).

Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

1. ***Произнесение слогов и звукоподражаний***

*Игровые задания и упражнения*

«Эхо» (произнесение «Ау!»); «Разговор игрушек» (произнесение слоговых сочетаний па-по-па-по, пу-бу-пу-бу); «Разговор инопланетян» (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы); «Кто как голос подаёт?»; «Дровосеки»; «Позови голубей» (гули-гули).

1. ***Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи*** ( произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов)
	* Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе (например, счёт, дни недели, предметы одной родовой группы (одежда, мебель и т.д.)
	* Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе («Лола мыла куклу Милу»).
	* Глубокий вдох на счёт 1,2, короткая задержка дыхания и произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: «Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила».