**«Правильное дыхание – правильная речь»**

**Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует *направленной воздушной струи.* Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Особое значение дыхание имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:**

* **Вдох и выдох носом.**
* **Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).**
* **Вдох ртом – выдох носом.**
* **Вдох и выдох ртом.**
* **Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.**
* **Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.**

**При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.**

***Воспитанию активного выдоха* способствуют следующие упражнения:**

* **Надувать резиновые игрушки и шарики.**
* **Играть на губных инструментах.**
* **Пускать мыльные пузыри.**
* **Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.**
* **Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.**
* **Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.**

**При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.**

***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**

**Следующие упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и *укрепляют мышцы языка*, что очень важно при постановке звуков.**

* **Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.**
* **Упражнение «Загнать мяч в ворота»:**

**- Плавный выдох через губы трубочкой**

**- Плавный выдох, держа губы в улыбке**

**- Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой**

**- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой**

**Очень важное упражнение для развития *диафрагмального дыхания*. Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем.**

**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.**