**Секреты логопеда - 2**

**Дыхание** - рефлекторный процесс постоянной смены вдоха и выдоха, в котором участвуют различные органы: легкие, бронхи, мышцы диафрагмы.

Цель дыхания - насыщение тканей и клеток организма кислородом.

**Речевое дыхание** — это та сила, которая запускает в движение механизм образования звуков и с помощью которой звучит наша речь. Оно играет первостепенную роль в работе голосового аппарата человека. Мы не задумываемся о его важности, а между тем, правильное речевое дыхание является основой четкой [дикции](https://kakgovorit.ru/diktsiya-kak-uluchshit), от него зависит сила голоса и темп речи.

Как обычно мы дышим? Короткие и равные по продолжительности вдох и выдох, затем пауза. Делаем это, не задумываясь. Речевым же дыханием мы управляем.

Вдох должен быть бесшумным, а выдох — плавным, без толчков. Умение контролировать выдох — это рациональное использование запаса воздуха в процессе говорения, выдержанные паузы, ровный темп и благозвучность нашей речи.



Сегодня я предлагаю продолжить работу по звуковой культуре речи.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Рекомендации при выполнении упражнений дыхательной гимнастики:  
 • следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи не поднимались при вдохе;  
 •во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы и надувать щеки;

•с осторожностью проводите игры, направленные на развитие дыхания у ребенка, т.к. дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени.

•помещение, где проходит занятие, необходимо проветрить;

•дыхательные упражнения выполнять до еды;

•одежда должна быть свободная, не стесняющая движений;

•с детьми упражнения проводятся ежедневно.

*Упражнения для речевого дыхания :*   
Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и лёжа.

1. Все занятия по надуванию чего бы то ни было, например, шаров, мыльных пузырей; по созданию бури в стакане воды, настольному футболу с мячом из ваты.



***Буря в стакане.*** Берем два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один

наливаем много воды, почти до краев, а в другой наливаем чуть-чуть.

Предлагаем ребенку поиграть в "бурю в стакане" с помощью трубочек для

коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды, нужно дуть через

трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды можно дуть сильно. Задача

ребенка так играть, чтобы не пролить воду.

1. Воздух набирать через нос (плечи не поднимать, выдох должен быть длительным и плавным, необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
2. ***Ветерок.***(развитие сильного плавного ротового выдоха) Вырезанные из бумаги фигурки (бабочки, листочки и др.)   
   Перед началом игры необходимо подготовить фигурки (прикрепить к деревянной палочке или к нитке вырезанные фигурки). Можно использовать флажок или листочки на веточке.  
   Ход игры: взрослый предлагает поиграть. Показывает, как можно подуть на бумажные фигурки, потом предлагает подуть ребенку.  
   «Подуй на бумажки, так чтобы они двигались, шевелились; как ветерок  
   шелестит на дереве листочки! Сначала медленно, тихо дует ветерок, затем сильно дует ветер».
3. ***Пёрышко.*(** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц).  
   Ход игры: подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.
4. ***Вертушка.*** Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку.  
   Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на неё самостоятельно.
5. ***Листопад*** (обучение плавному свободному выдоху).  
   Вырезать из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, зелёные, оранжевые листочки.  
   Ход игры: взрослый напоминает ребёнку об осени (весне или лете – в зависимости от времени года). Выкладывает на столе листочки и предлагает подуть на листочки. Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу.  
   При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.
6. ***Игра «Пой со мной»* (**обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе)

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку вместе с ним спеть «песенки»

- Поем звук «А-А-А-….»

- Поем звук «И-И-И-….»

- Поем звук «О-О-О-….»

Произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

1. ***Игра « Шипение змеи»*** (развитие правильного речевого дыхания — длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ш)  
   Игра проводится на ковре.  
   —Давайте поиграем в змей. Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш!»  
   Напомните , что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.
2. ***Игра «Песок».*** Ход игры: предложите поиграть в песок. Ребенок имитирует пальчиками ссыпание песка, произнося звук С-С-С-С-С на одном выдохе
3. ***Игра «Весёлая песенка»*** (развитие правильного речевого дыхания — произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов — ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ (МИ-МИ-МИ-МИ, ТУ-ТУ-ТУ-ТУ и др.)  
   Ход игры: предложите спеть весёлую песенку.  
   «ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!» Давайте споем вместе!  
   Во время пения следите, чтобы ребенок произносил подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки - подряд 6-9 слогов. Следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

Чтобы дифференцировать выдох через нос и рот, полезно выполнять следующие упражнения:

* сделать вдох и выдох через нос;
* вдохнуть носом, выдохнуть ртом;
* вобрать воздух ртом, а выдохнуть через нос;
* вдыхать и выдыхать через рот.

Перечисленные игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную воздушную струю.

*Большое спасибо всем за помощь и внимание!*

*До встречи!*