|  |
| --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение«Детский сад 103» г. Перми ***Развитие речевого дыхания.*** Чалая В.А. учитель – логопед.Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий рефлекторно. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из 3-х фаз: выдоха, паузы, вдоха. Начальной фазой является выдох: чтобы получить новую порцию воздуха, надо освободить для него место в воздухоносных путях. Следующая за выдохом пауза не менее важна, чем фазы дыхания. Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающейся с соответствующими движениями. Во время упражнений нужно следить, чтобы дети не поднимали плечи и не «перебирали» дыхание. «Перебор» дыхание влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Так же нужно избегать больших задержек дыхания.  Дыхательные упражнения используются на занятии как организующий момент. Прежде чем перейти к тренировке речевого дыхания, нужно познакомиться, как работает этот процесс: диафрагма, межреберные мышцы и мышцы живота. Если положить кисти рук на нижние ребра и сделать вдох, то почувствуешь, что объем увеличивается. Чтобы проверить движение диафрагмы, надо положить руку на область желудка: при вдохе рука поднимается, диафрагма опускается, при выдохе – наоборот. Также проверяется и движение мышц.**Переходим к упражнениям:**1. Встать прямо, правую руку на диафрагму. Сделать выдох, глубокий вдох носом (рот закрыт) без напряжения. Затем выждать естественную паузу, снова сделать вдох и выдох. 3 раза без перерыва с закрытым ртом.2. Встать прямо. Кисти рук на нижних ребрах (большой палец вперед). Сделать выдох, затем вдох носом, задержать на 1 сек., затем выдохнуть 3 раза.3. Стоять прямо. После предварительного выдоха, вдох через нос. Прежде чем начать выдох, сделать небольшую остановку – это опора дыхания. После остановки начать выдох через узкое отверстие, образованное губами. Выдох идет легко, постепенно, плавно 3-4 раза. Следить, чтобы не было напряжения.4. Сидя, сделать быстрый вдох носом, затем паузу и быстрый выдох на предмет, висящий близко. Отодвинуть предмет и так же подуть 3-4 раза. Мышцы живота работают интенсивно.5. Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч. Представьте себе, что перед вами «куст сирени» и вы вдыхаете ее запах. Запах замечательный и вы хотите продлить вдох. Пауза и медленный выдох через нос.6. Стоя. Медленно вдохнуть носом и одновременно с быстрым выдохом через рот «бросить» корпус вниз. Медленно поднимаясь – медленный вдох. На выдохе – корпус вправо (затем влево) 3-4 раза. Ноги не сгибать. |

