**РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ   
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дыхание является одной из важнейших функций организма человека. При этом оно принимает активное участие в такой важной человеческой деятельности, как речь. Все мы знаем, как мы дышим. Но существует отдельный вид дыхания, при котором этот процесс происходит осознанно – это так называемое речевое дыхание. В чем же его особенности и нужно ли его развивать? Давайте разберемся.

Физиологическое дыхание, происходящее непроизвольно (неосознанно, автоматически), имеет ряд существенных отличий от речевого, к которому предъявляются особые требования.

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.

Перед началом речи говорящий делает быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох, который должен обеспечить необходимое давление в области голосовых складок и правильное ведение голоса. Речевое дыхание призвано рационально расходовать воздушную струю, поэтому время выдоха удлиняется настолько, насколько требует фраза.

В механизм речевого дыхания обязательно включается диафрагма, которая производит тонкие дифференцированные колебательные движения, то есть движения, необходимые для произнесения каждого звука в отдельности и фразы в целом.

Речевое дыхание, в отличие от физиологического, представляет целую систему произвольных, самостоятельно контролируемых реакций, имеющих под собой мотив, задачу, инструкцию по выполнению. Эти задачи направлены на реализацию полного, связного, грамматически правильно построенного, интонационно выраженного высказывания.

*Как происходит развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста*

Развитие речевого дыхания начинается у малыша вместе с началом развития его речи, то есть с самого момента его рождения.

* Крик;
* Агукание и гуление;
* Лепет.

## Отличительные особенности речевого дыхания у детей

1. У детей до 10 лет дыхательная система находится в стадии развития, поэтому дыхание ребенка учащенное и поверхностное. Ослабленный вдох и короткий выдох не позволяют произносить длинные фразы.
2. Неэкономное и неравномерное распределение воздушной струи на выдохе провоцирует «заглатывание» окончаний или целых слов во фразе, договаривание фразы шепотом.
3. Слабый вдох приводит к тихой, едва слышимой речи.
4. Толчкообразный выдох изменяет силу голоса: ребенок говорит часть фразы громко, часть тихо, часть еле слышно или просто «заглатывает» последние слова.
5. Быстрый выдох приводит к быстрой речи без интонаций и логических пауз, к искажению звуков.

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.



Требования к выполнению речевых упражнений:

* перед началом выполнения упражнений необходимо проветрить помещение: воздух в помещении должен быть средней влажности
* одежда не должна стеснять движений
* не рекомендуется выполнять речевые упражнения после приема пищи
* упражнения выполняются сидя, стоя или лежа
* необходим контроль воспитателя за правильным выполнением упражнений (следить, чтобы дети не поднимали плечи, но и чтобы не «перебирали дыхание». «Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох — голос звучит прерывисто, форсировано. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть, слишком большим. Так же нужно избегать больших задержек дыхания. При этом детям обязательно объясняется, зачем нужно научиться дышать гармонично — полным дыханием, говорить только на выдохе, не добирать воздух во время произнесения слова, при произнесении фраз делать осмысленные паузы)
* речевые упражнения необходимо ограничивать по времени: от 30 секунд до 1,5 минут (можно использовать песочные часы), т.к. они быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение
* обязательно чередовать выполнение речевых упражнений с другими упражнениями
* лучше заниматься, когда эмоциональное состояние ребенка является уравновешенным и ребенок не утомлен.

Каждое упражнение отрабатывается столько раз, сколько нужно для четкого его выполнения всеми детьми группы.

Речевые упражнения следует проводить:

* во время физкультурно-оздоровительной гимнастики
* во время занятий, включая их в организующий момент или в физминутку
* после дневного сна
* в свободной деятельности детей.

Задача воспитателя состоит в том, чтобы научить детей правильно пользоваться речевым дыханием. Для этого нужно уже на ранних этапах речевого развития (в младших группах детского сада) проводить подготовительную работу, суть которой заключается в том, чтобы научить малышей производить короткий, без напряжения мышц лица и шеи вдох и плавно бесшумно выдыхать через рот, вырабатывая достаточной силы воздух.

Приступая к развитию у ребёнка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, 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.

Параметрами правильного ротового выдоха являются:

* 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 ему 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.

Работа по развитию речевого дыхания осуществляется поэтапно:

1. Упражнения на развитие физиологического дыхания
2. Дыхательные упражнения без участия речи
3. Дыхательно-голосовые упражнения на материале гласных звуков
4. Дыхательно-голосовые упражнения на материале согласных звуков
5. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слогов
6. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов
7. Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз

Таким образом, мы пониманием под «речевым дыханием», координированный акт, при котором осуществляется короткий вдох и продолжительный плавный выдох, необходимый для возможности свободно говорить в процессе речевого высказывания. Во время разговора вдыхаемый и выдыхаемый воздух проходит и через нос, и через рот, но большей степени через рот, что способствует плавному по ритму и продолжительному по времени выдоху.