**Дыхание — одна из основ правильной речи**

Речевое дыхание — основа звучащей речи, наравне с правильной артикуляцией. Правильный вдох и длительный, плавный выдох — источник образования звуков, голоса. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный.

***Что мы чаще всего наблюдаем при исследовании дыхательной функции у детей дошкольного возраста?***

Ускоренный или, наоборот, слишком замедленный, либо «скачущий» темп речи, «проглатывание» слогов и слов, даже «нехватку воздуха» на произнесение целой фразы…

С чем это может быть связано?

С одной стороны, это проблема медицинская: у многих детей с нарушениями речи наблюдается диагноз ***дизартрия*** – при этом состоянии страдают различные черепные нервы, часть которых отвечает за процесс дыхания.

Развитие речевого дыхания у детей, равно как и развитие самой речи происходит постепенно. В дошкольном возрасте чередование вдоха и выдоха во время разговора имеет свои особенности:

* относительная слабость вдоха и выдоха за счет незрелости дыхательного аппарата; в результате нередко ребенок не может закончить длинную фразу, не вдохнув; ситуация усугубляется при частых респираторных заболеваниях;
* неумение распределить выдыхаемый воздух; эта особенность хорошо заметна у малышей, которые только недавно начали говорить: громко и четко начав свою фразу, они заканчивают ее очень тихо или не заканчивают вовсе;
* выраженные паузы в речи из-за необходимости сделать вдох;
* искажение отдельных звуков за счет неправильного выдоха или произнесения их на вдохе.

***Как научить ребёнка правильно дышать?***

Формирование речевого дыхания — один из первых этапов коррекционной работы с малышом, имеющим речевые нарушения.

Нередко родители не уделяют внимание дыханию во время разговора, поскольку они общаются с малышом постоянно и просто привыкают к особенностям его речи. Между тем, если научить ребенка контролю за вдохом и выдохом, его будет намного проще понять, а многие дефекты исчезнут.

Критерии качества речевого дыхания определяются количеством слов, который может сказать малыш на одном выдохе. В среднем, оно должно соответствовать количеству прожитых лет, т.е. для трехлетки нормально успеть произнести фразу из 2-3 слов, а к 7 годам норма составляет 6-7 слов. Кроме того, учитываются следующие критерии:

* короткий вдох осуществляется через нос, а плавный выдох – через рот;
* воздух полностью выдыхается, после чего следует пауза в 2-3 секунды;
* процесс является контролируемым.

Занятия, направленные на развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста, помогают сформировать умение плавно выдыхать воздух и таким образом устранить различные речевые дефекты.

**Общие рекомендации по выполнению дыхательных упражнений**

Рекомендации касаются как домашних занятий по формированию речевого дыхания у детей, так и работы с логопедами. Важно соблюдать следующие правила:

* упражнения проводятся в теплой, но проветренной комнате;
* должно пройти не менее 1,5-2 часов после приема пищи;
* требуется удобная одежда, которая не мешает ребенку свободно двигаться;
* позитивный настрой малыша поможет добиться успеха намного быстрее.

Если речь идет о домашних тренировках, то важно следить, чтобы вдох был коротким, а выдох – плавным, щеки не надувались. Продолжительность занятий не должна превышать 5 минут, а каждое упражнение повторяется не более 2-5 раз, чтобы не допустить гипервентиляции легких.

