Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад станицы Северской муниципальное образование Северский район

**«Речевое дыхание**

**основа правильной речи»**

**(Консультация** **для родителей)**

Составила

учитель-логопед

Соскинд В. В.

2014 г.

Для правильной речи необходим длительный, экономный выдох. Это условие нередко представляет определенную трудность для многих детей с речевой патологией дошкольного возраста, так как они еще не умеют управлять работой дыхательных мышц.

Диафрагмальный тип дыхания (нижне-реберный) принято считать самым глубоким, наиболее сильным, легкие могут вобрать в себя больше воздуха и при минимальной трате усилий достичь максимальной пользы. Физиологически правильное дыхание – это диафрагмальное. Диафрагма – основная дыхательная мышца, без нее нет акта дыхания. Животные всю свою жизнь дышат животом, ребенок также дышит животом, а в процессе взросления теряет этот навык.

Сердечно – сосудистая и дыхательная системы взаимосвязаны. Это совершенно понятно: сердце гонит кровь, его правая половина отправляет кровь в легкие, а левая прогоняет по организму, перенося кислород ко всем клеткам тела. Таким образом, устройство системы кровообращения подчинено в первую очередь задачам насыщения организма кислородом, то есть дыхательной функции.

Дыхание – это так просто и привычно, оно такое само собой разумеющееся. Путем специальной тренировки сердца и дыхания человек наконец-то получил реальную возможность восстановить здоровье, справиться со стрессом, остановить старение и продлить долголетие.

Диафрагмальное дыхание – идеальное средство для того, чтобы привести организм в полный порядок, расслабиться и избежать печальных результатов стресса. Некоторые врачи считают, что две трети болезней в то или иной мере обусловлены действием на организм стресса. Действительно стресс играет важнейшую роль в возникновении множества разных болезней. Результатом стресса являются различные желудочно-кишечные заболевания, и в первую очередь язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки. В ответ на стресс возникают нарушения сердечного ритма, спазмы коронарных сосудов, кровоизлияния, могут возникнуть кровоизлияния сердца. Стресс пагубно влияет на работу нервной системы. Именно поэтому человек, подвергшийся его воздействию, становится замкнутым, заторможенным, у него ухудшаются память и внимание. Стресс подавляет работу иммунной системы. В результате мы болеем чаще, дольше и тяжелее. Организм человека не может сопротивляться бактериям и вирусам. А всеобщее снижение иммунитета приводит к тому, что люди не могут в должной мере оказывать сопротивление все новым и новым заболеваниям, которые появляются в последнее время (СПИД, атипичная пневмония, куриный грипп). Чрезвычайно страдают от стресса мышцы. У человека в состоянии стресса мышцы постоянно напряжены, тогда как в норме это должно происходить только во время физической нагрузки. Постоянное напряжение мышц негативно влияет на все жизненно важные органы, нервную систему, кожу и костно-суставный аппарат человека. Подсчитано, что каждый месяц несколько миллионов людей принимают лекарства, помогающие им бороться со стрессом.

Механизмы нарушения дыхания человека – пребывает ли он в состоянии стресса или заболел – практически одни и те же. Человеку, который находится в подобных ситуациях трудно выбросить отработанный воздух, дыхательные центры сигнализируют о недостатке кислорода, его дыхание становится частым. Оно немного чаще, чем у здорового человека. Вдох практически не изменяется, а выдох становится заметно более коротким. А ведь у здорового человека на вдохе бронхи должны раскрыться, а на выдохе они должны сузить свой просвет и полностью выбросить отработанный воздух.

Начинать тренировку лучше всего с выработки статистического дыхания, т. е. дыхательных упражнений в положении «лежа», затем «сидя», «стоя» и в движении. Необходимо помнить, что диафрагма – это большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости. Когда диафрагма приходит в движение, она напирает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперед (при вдохе) и вдавливаться, заставляя воздух выбрасывать воздух (при выдохе). Грудь при этом не должна подниматься. Вот этим упражнениям, выполняемым без речи, необходимо научить детей-логопатов.

При другом типе дыхания – верхне–реберном, действует только верхняя часть груди и легких и, следовательно, в легкие входит лишь минимальное количество воздуха. При этом способе дыхания невозможно добиться длительного выдоха и слитного произнесения даже в короткой фразе. Верхне-реберный тип дыхания сопровождается сильным подъемом грудной клетки и напряжением шейной мускулатуры.

Такой тип дыхания нежелателен для детей с речевой патологией, так как будет препятствовать правильному формированию речевого дыхания и обязательно окажет отрицательное влияние в работе над голосом. Этот тип дыхания можно отметить даже визуально (по поднятию груди) и начать с ребенком выработку диафрагмального дыхания в дошкольном возрасте.

Вначале дыхательные упражнения направлены только на координацию ротового и носового дыхания при активном участии диафрагмы. Это беззвучные дыхательные упражнения. Есть множество вариантов (табличек, упражнений) для координации носового и ротового вдоха и выдоха. Все эти упражнения имеют целью научить ребенка управлять своим вдохом и выдохом. Они, в конце концов, сводятся к естественному дыханию при говорении – вдох носом, выдох – ртом.

Управлять движением диафрагмы легче всего в расслабленном положении. Первые упражнения лучше проводить лежа на спине: одну руку – под поясницу, другую (для контроля) – на область диафрагмы, вдох – носом, выдох – ртом. Работа по закреплению этого навыка ведется до тех пор, пока ребенок не научится правильно пользоваться дыхательным аппаратом. У каждого человека это происходит по-разному, поэтому каждого ребенка надо контролировать индивидуально.

Упражнения не развитие диафрагмального дыхания формируют навык фонационного дыхания. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т. е. на выдохе дети учатся произносить те или иные звуки. Затем постепенно фонационные упражнения усложняются. На одном выдохе требуется произнести звук с остановкой и без: «с\_с\_с\_с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Дыхательные упражнения проводятся как под музыку, так и без нее. Они сочетаются с движениями *рук*: вверх-вниз, вверх-в стороны, вверх-на пояс; *туловища*: повороты вправо-влево, наклоны в стороны, вперед; *головы*: наклоны к плечам, на грудь, круговые повороты.

По мере закрепления навыка фонационного дыхания формируется правильное речевое дыхание, которое в свою очередь обеспечивает нормальное голосообразование. С произнесения на длительном выдохе главных и согласных звуков начинается работа над силой и высотой голоса. И в то же время идет отработка элементов слов, что является предпосылкой чистого произношения звуков.

Необходимо еще помнить о том, что для правильного функционирования артикуляционного аппарата большое значение имеет напряженность и расслабленность мышц. У детей с недостатками речи мышцы тела очень напряжены. Трудно научить детей элементам саморасслабления при произнесении тех или иных звуков.

В упражнения по закреплению навыка речевого дыхания постепенно включается речевой материал, который должен произноситься на длительном выдохе: ряд слогов, словосочетания, слова со сменой ритма и темпа, словосочетания и предложения. Правильное речевое дыхание способно обеспечить слитность произнесения, а также выработать умение управлять своим голосом.

Упражнения, которые применяются при работе над речевым дыханием и слитностью речи характеризуются плавными движениями.