**Правильно дышим – правильно произносим**

Дыхание – основа всей нашей жизни и всех жизненных процессов.

Дыхание делится на физиологическое и речевое. Более полезным для речевого процесса является дыхание, при котором работают межрёберные мышцы, диафрагма, косые мышцы живота. Такое дыхание называют фонационным. Дыхание в процессе разговорной речи имеет большие отличия, по сравнению с физиологическим дыханием.

Речевое дыхание – это управляемый процесс, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох – через рот. При этом вдох значительно короче выдоха. При обычном дыхании мы не заботимся о том, как совершить вдох и выдох.

При наблюдении за детьми, при обследовании выявляются следующие несовершенства речевого дыхания:

очень слабые вдох и выдох, что ведёт к тихой речи (часто встречается у физически слабых детей);

неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (ребёнок часто выдыхает запас воздуха на первом слоге, а затем договаривает слово шёпотом или не договаривает конец слова);

неумелое распределение дыхания (ребёнок вдыхает в середине слова);

произношение предложений без перерыва с вдохом во время произнесения, как бы «захлёбываясь»;

толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то еле слышно;

слабый выдох, неправильно направленная воздушная струя приводит к искажению звуков.

На коррекционных занятиях дыхательные упражнения проводятся в игровой форме, вызывая у детей положительный эмоциональный настрой, снимая напряжение и способствуя формированию в практике умений правильно дышать. Но занятие проходит 2-3 раза в неделю, а ребёнок разговаривает намного чаще и этого количества занятий для формирования правильного речевого дыхания очень мало. Поэтому рекомендую выполнять дыхательные упражнения дома.

**Дыхательные упражнения**

*1. «Понюхай цветочек»*

Вдох и выдох носом (2-3 раза). Рот при этом закрыт.

*2. «Погрей руки»*

Вдох носом, а выдох ртом на руки (2-3 раза).

Вдох ртом (как рыбки) – выдох ртом (погрей ладошки).

Вдох ртом, а выдох носом.

*3. «Игра в футбол»*

Соорудите ворота из любого подручного предмета, возьмите шарик от настольного тенниса. Поиграйте с ребёнком в «футбол». Ребёнок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

*4. «Дутибол»*

 В игре используется шарик от настольного тенниса или пенопласта. Сесть за стол напротив друг друга и играть как в «футбол», забивая друг другу голы. Можно пускать бумажные кораблики по полировке стола или в тазу с водой, дуть на пластиковые стаканчики и т.д.

*5. «Гороховые гонки»*

В коробке из-под конфет нарисовать поле для бегунов – «горошенок», при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей начинают они бег. Победит тот, кто быстрее додует «бегуна» до финиша.

*6. «Что это?»*

На тарелке лежат лимон, апельсин, чеснок, лук, конфета. Ребёнок сначала изучает предметы запоминая запахи, а затем с закрытыми глазами отгадывает поднесённый предмет по запаху.

*7. «Горох против фасолинки»*

«Клюшки» - коктейльные трубочки. На «хоккейном поле» (коробка или плакат) проводится матч. Необходимо быстрее задуть своих «хоккеистов» в ворота противника.

*8. «Снегопад»*

Ребёнок должен подуть на ватку или мелкие бумажки превращая комнату в заснеженный лес.

*9. «У кого дальше?»*

Дуем на карандаш с силой, чтобы он покатился по столику. Для этого вдох носом и сильный выдох ртом на карандаш.

Правильное дыхание – база для развития правильной речи, укрепления здоровья, улучшения эмоционального состояния и общего самочувствия.