**Формирование навыка правильного речевого дыхания, голосообразования.**

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. Ко­личество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условий общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межребер­ных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верх­ние отделы грудной клетки, а также плечи практически оста­ются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание по­может собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живо­та и грудной клетки сокращаются.

Вдох при речи короткий, легкий. Выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).

В процессе речи существенно увеличивается функ­циональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько не­обходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказыва­ния (т.е. синтагмы).

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Непра­вильное дыхание приводит к форсированности и неустойчи­вости голоса.

Речевое дыхание считается *неправильным,* если вы­являются следующие ошибки:

1. подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
2. слишком большой вдох;
3. учащенность дыхания;
4. укороченность выдоха;
5. неумение делать незаметный для окружающих до­бор воздуха;
6. неправильная осанка.

Комплекс упражнений для воспитания навыков рече­вого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

***Задача гимнастики:*** освоить технику диафрагмально-реберного дыхания с активизацией мышц брюшного прес­са; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на оп­ределенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой спо­собствуют воспитанию правильного речевого дыхания с уд­линенным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине ре­чевых отрезков.

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

1. Не заниматься в пыльной, непроветренной или сы­рой комнате.
2. Не заниматься после еды.
3. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
4. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
5. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесооб­разно придерживаться следующих **рекомендаций.**

• Осваивать технику дыхательных упражнений в поло­жении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать зани­маться диафрагмальным дыханием надо лежа на спине - это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа, необходимо продолжить тре­нировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

1. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу пере­ходит в выдох.
2. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного "добрать". Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох естественный, экономный, без усилий.

• Выдыхаемый воздух расходовать в основном на глас­ные звуки (в первую очередь на ударные)

1. На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов, сло­ва произносить слитно, не отделяя одно от другого. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.
2. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе - не опускались.
3. Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

В начале дыхательные упражнения направлены на ко­ординацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафраг­мы, и некоторое время проводятся без речи. Постепенно эти упражнения включается речевой материал.

Упражнения приведены в порядке освоения. В процессе систематических ежедневных тренировок необходимо до­биваться правильности, легкости, непринужденности их выполнения. Каждое упражнение повторять 3-5 раз.

Следует сочетать дыхательные упражнения с другими видами артикуляционной и релаксационной гимнастики, че­редовать различные виды упражнений.

**Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха**

***Упражнение 1.*** Выполняется в положении лежа на спине. Положить ладонь одной руки ребенка на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Предложить ребенку сделать предварительно глубокий выдох, затем плавно и не­торопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стен­ка живота выпятилась вперед, поднимая руку ребенка. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оста­ваться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Проделать 3-5 таких плавных ритмических дыханий.

Научить ребенка произвольно владеть этим типом вдоха и вы­доха. Впоследствии необходимо делать упражнение сидя и стоя.

***Упражнение 2. «Покачаем игрушку»*** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только вместо руки ребенка на повздошную область помещается игрушка.

***Упражнение 3. «Полный вдох».*** Упражнение тоже сна­чала лучше делать в положении лежа на спине, а впослед­ствии сидя и стоя.

После "предварительного выдоха" сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому движению рук, одновременно с со­кращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота, грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на переднебоковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном со­стоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необхо­димо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3-6 раз.

***Упражнение 4.*** Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5-6 раз подряд. Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком . Мешочек по­ложить на живот (область правого и левого подреберья).

Сделать глубокий вдох носом и развести руки в сторо­ны, как в предыдущем упражнении, движением передней стен­ки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

**Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха**

При выполнении упражнений для воспитания правиль­ного выдоха целесообразно придерживаться следующих ре­комендаций.

• Правильно произведенный выдох должен:

1. происходить без толчков, ровной длительной струей
2. производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;
3. сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

• Упражнения выполнять в исходном положении сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием: подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т.д.

***Упражнение 1. «Фиксированный выдох».*** После и спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периода чески изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

***Упражнении 2.*** Проделать упражнение «фиксирован­ный выдох», распределить длину выдо­ха на 10-12-15 и более секунд. Во время выдоха ребенка логопед считает до 10-12-15.

***Упражнение 3.*** Распределить длину фиксированного, выдоха до 15 секунд, считая вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо увеличивать по­степенно.

**Упражнение 4. «Форсированный выдох».** Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху») Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стен­ка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и [вверх, как это делается при кашлевом толчке.

Повторить 7-10 раз.

***Упражнение 5.***Проделать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не "добирать" воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Затем повторить упражнение.

***Упражнение* 6. *«Теплый выдох».*** Сделать вдох через юс, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Проделать 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полу­поклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, зак­ладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спи­ны, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Проделать на "теплом выдохе" упражнения с мыслен­ным счетом.

***Упражнение* 7. *«Свисток».*** Вдохнуть носом, на плав­ном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, эконом­но выдыхать.

После того, как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражне­ний. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.