**Развивая дыхание - лечим!**

Казалось бы, что особенного в дыхании? Процесс автоматический, на уровне инстинкта. Дышит ребенок и, слава Богу! Однако, именно *дыхание* лежит *в основе* не только звучания речи, но и *всех звуков, которые издает ребенок* – смех, рыдания, стоны, крики, то есть, всех эмоциональных реакций человека, выражаемых шумами и звуками.

Цикл физиологического дыхания состоит из *вдоха*, *выдоха* и *паузы*. В состоянии покоя дыхание равномерное: длительность вдоха равна длительности выдоха. В движении или процессе говорения эта пропорция нарушается, пауза задержки дыхания уменьшается или исчезает полностью (речь, бег, пение и т.п.).

*Правильное речевое дыхание* обеспечивает нормальное *звукообразование*, создает условия для поддержания *громкости* речи, четкого *соблюдения пауз*, сохранения *плавности* речи и *интонационной выразительности*. И мы, логопеды дошкольных учреждений, уделяем пристальное внимание формированию речевого дыхания у детей как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом.

Развить дыхание одновременно и легко, и трудно. Легко, потому что сейчас существует множество различных игрушек и игр, способствующих развитию. Наверняка в детстве вы надували мыльные пузыри или пускали в тазике парусник из щепки. Различные вертушки (ветряки), свистульки, дудки, задувание ватных шариков в «ворота» – все эти интересные и элементарные игры являются отличными упражнениями на развитие дыхания.

А трудно потому, что эти упражнения необходимо выполнять *постоянно*, ежедневно, уделяя буквально *5- 7 минут* времени, что требует некоторого терпения.

Вот некоторые из упражнений, способствующие выработке правильного дыхания:

***Дятел***

Пестрый дятел тук да тук, слышим мы знакомый звук.

Это с той зеленой ели раздается громкий стук.

*Погладить боковые части носа от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5-6 раз).*

***Василек***

Распустился наш цветок — Ярко-синий василек.

Ну пойдем скорей гулять, Аромат его вдыхать!

*Сделать по 8 — 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.*

***Бычок***

Вышел на лужок бычок с черным пятнышком бочок.

Ты уж не бодайся, с нами занимайся!

*Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук [м], одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.*

***Замочек***

Дверь с тобой мы закрываем, на замочек запираем.

Не успели мы закрыться, кто-то в дверь уже стучится.

*При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.*

***Доктор***

Горлышко свое мы доктору покажем.

все увидел — «А-а-а» ему мы скажем.

*Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, произнести «а-а-а» (5 - 6 раз).*

Приучая ребенка к активному образу жизни, можно избежать трудностей с дыханием. Для этого необходимо немного:

* соблюдать режим дня,
* следить за здоровьем и питанием, гигиеной носоглотки,
* быть в хорошем настроении и больше разговаривать с ребенком.