**Правильно дышим – красиво говорим**

Дыхание – это жизнь.

Аристотель

***Работа по развитию речевого дыхания.***

          Источником образования звуков речи являются воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

* Речевое дыхание, в отличии от неречевого, автоматического, является произвольным.
* При речевом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, вдох по продолжительности почти равен выдоху.
* Речевое дыхание осуществляется через рот, вдох совершается быстро, выдох замедлен.
* При неречевом дыхании за вдохом сразу следует выдох, затем пауза.
* При речевом дыхании, наоборот, за вдохом следует пауза, а затем плавный выдох.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межрёберных мышц. Активная нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, также плечи практически остаются неподвижными.

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

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

   Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

   Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на выдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным  воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей.

   Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены  добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

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

* подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
* слишком большой вдох;
* учащённость дыхания;
* укороченность выдоха;
* неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
* неправильная осанка;

**Основные задачи в работе над развитием речевого дыхания.**

1. Вырабатывать свободный плавный удлинённый выдох, используя специальные упражнения.
2. Путём подражания речи взрослого воспитывать умение произносить небольшие фразы или смысловые отрезки на одном выдохе.