**Дыхательные упражнения, и их необходимость для постановки**

**и автоматизации звуков.**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

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

У детей до 5 лет диафрагма расположена высоко, ход рёбер горизонтальный, что уменьшает дыхательный объем и создает предпосылки для раннего развития гипоксии.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Одна из причин, почему звуки в речи становятся на место ближе к 5 годам.

Дыхание тем чаще, чем меньше возраст ребенка. Для правильной постановки голоса необходима свободная подвижность грудной клетки и диафрагмы

Цель: развитие глубокого вдоха и длительного выдоха; выработка у детей умения правильно дышать в процессе речи.

**Методические рекомендации:**

Обучаем сдувать снежинку, не надувая щеки;

Сдуваемый предмет может находиться на ладони или на твердом предмете.

**Цель:** развитие длительного, ровного, плавного выдоха; выработка у детей умения тонкого регулирования дыхания. Дуть целенаправленно по середине языка.

**ПАМЯТКА (по работе над правильным речевым дыханием.)**

1.Первоначально проводится работа над развитием длительного плавного выдоха без участия речи. При этом важно следить за тем, чтобы ребенок не поднимал плечи, излишне не напрягал мышцы дыхательного аппарата, чтобы выдох был плавным, постепенным, длительным. Воспитывается нижнереберное диафрагмальное дыхание.

2. С целью контроля рука взрослого кладется на область диафрагмы ребенка, а рука ребенка ощущает дыхательные движения взрослого.

3.Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3—5-секундного перерыва рекомендуется переходить к следующим упражнениям. Продолжительность дыхательной гимнастики 5— 6 мин.

4. В начале цикла обучения осваивается одно упражнение. В каждый последующий день добавляется по одному упражнению.