**Правильное дыхание – основа чёткой дикции.**

Дыхание в речевом развитии играет ключевую роль: оно необходимо не только для произнесения слов и голоса, но и служит фундаментом для чёткой дикции. В дошкольном возрасте у детей с речевыми трудностями часто отмечается: недостаточное развитие дыхательных мышц, ослабленные вдох и выдох. Это приводит к тому, что речь становится тихой или почти неслышимой. Дети склонны быстро израсходовать весь доступный воздух на первом слоге, после чего произношение фраз или слов происходит шепотом с неполным их завершением — это свидетельствует о том, что ребёнок неправильно распределяет выдыхаемый воздух. Спешка на вдохе ведёт к слабым или неправильно направленным выдохам, что искажает звучание речи. Систематическое проведение правильной дыхательной гимнастики не только позволит предотвратить подобные проблемы, но и позволит успешно их корректировать в будущем.

Обучение включает как отдельные элементы упражнений, так и полные программы дыхательных тренировок. Главная задача таких занятий – научить ребёнка правильно делать вдох и выдох во время речевой деятельности. Для того чтобы сделать процесс обучения увлекательным и результативным, я внедряю игровой подход в дыхательную гимнастику. Используются разнообразные игры с элементами сюжета, игрушки: от простых вертушек до сложных конструкций из бумаги, пенопласта, пластика и дерева, а также металлических элементов. Занятия проводятся в помещениях с хорошей циркуляцией свежего воздуха. Детям обеспечивается комфортная одежда без ограничений для свободных движений. Особое внимание уделяется правильной технике речевого дыхания: исключается напряжение мышц шеи, рук и грудины. Нужно следить за тем, чтобы ребёнок не надувал щеки (на начальном этапе их можно придерживать руками). Вдыхать следует через нос, а выдох должен быть мягким и продолжительным через рот.

В процессе дыхательной гимнастики важно делать перерыв между окончанием одного вдоха и началом следующего. Примерно от двух до трёх секунд. Полный курс включает 3-5 повторений, которые осуществляются как индивидуально с логопедом перед зеркалом, так и на групповых занятиях. Сначала акцент делается на общие дыхательные упражнения для повышения объема легких и установления естественного ритма дыхания. Ребенок осваивает носовое дыхание: после глубокого вдоха производится длительный выдох через нос, что способствует укреплению мышц диафрагмы. Затем практикуется ртом закрытый выдох с зажатыми ноздрями при необходимости. Особое внимание уделяют упражнениям на сопротивление: логопед помещает руки ребенку на грудь, создавая временное препятствие для вдоха (1-2 секунды), что обучает контролировать процесс дыхания и способствует более глубоким и медленным выдохам.

При проведении дыхательной гимнастики с детьми, я использую следующие игровые методики:

1. **«Кораблики»**. Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, в которой находятся бумажные «кораблики» — это могут быть простые кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет струю воздуха на «кораблик», стараясь переместить его к другому «берегу».
2. **«Снег и ветер»**. Из небольших кусочков ваты формируем маленькие шарики, которые представляют собой «снег», и размещаем их на столе или на ладони. Ребёнку предлагается дуть на «снег», имитируя холодный зимний ветер, при этом шарики должны медленно перемещаться.
3. **«Загнать мяч в ворота»**. Для выработки длительной и направленной воздушной струи, ребёнок вытягивает губы вперёд трубочкой и длительно дует на ватный шарик, стремясь провести его между двумя кубиками.
4. **«Кто дальше продует мяч»** (формирование плавной, непрерывной воздушной струи, направленной по центру языка). Ребенка просят улыбнуться и разместить широкий передний край языка на нижней губе. Затем он должен долго дуть так, чтобы воздушная струя проходила по центру языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.
5. **«Согреваем руки»** - ребенка просят вдыхать воздух через нос и выдыхать на холодные руки, плавно выдыхая через рот, как будто согревая их.
6. **«Музыкант на трубе»** - ребенок подносит к губам воображаемую трубу. Он имитирует действия трубача, нажимая пальцами на невидимые клавиши и на выдохе произносит «ту-ту-ту».
7. **«Пробитая шина»** - ребенок делает легкий вдох и, выдыхая, показывает, как медленно выходит воздух через прокол в шине, произнося «ш-ш-ш».
8. **«Задуть свечу».** Ребенок держит в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» он делает глубокий вдох через нос и рот; на «три, четыре» следует продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи.
9. **«Надувание шара».** Ребенок становится на ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» он делает глубокий вдох через рот, а на счет «три, четыре» — выполняет мощный выдох через рот, одновременно имитируя движения рук, показывающие, как шар увеличивается в размерах.
10. **«Пузырьки».** Для выполнения данного упражнения потребуется трубочка-соломинка и стакан воды. Важно акцентировать внимание ребенка на том, чтобы выдох был продолжительным, позволяя пузырькам образовываться долго.