**Попова Т.В.**

**Дыхательная гимнастика: ключ к развитию речи у дошкольников с ТНР**

Для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) развитие правильного речевого дыхания играет ключевую роль в формировании четкой и понятной речи. Речевое дыхание – это умение контролировать вдох и выдох, направляя воздушную струю для произнесения звуков, слогов и слов. Недостаточно развитое речевое дыхание может приводить к тихой, невнятной речи, заиканию, трудностям в произношении длинных фраз и быстрой утомляемости во время разговора.

Именно здесь на помощь приходит дыхательная гимнастика. Это комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение объема легких и формирование правильного речевого выдоха. Дыхательная гимнастика для детей с ТНР – это не просто набор упражнений, а важный элемент коррекционной работы, который помогает:

* **Увеличить объем легких:** Более глубокий вдох обеспечивает достаточный запас воздуха для произнесения более длинных фраз.
* **Укрепить дыхательную мускулатуру:** Сильные мышцы диафрагмы, грудной клетки и живота позволяют контролировать силу и продолжительность выдоха.
* **Развить плавный и длительный выдох:** Это необходимо для четкого произношения звуков и слогов, а также для формирования правильной интонации.
* **Координировать дыхание и речь:** Упражнения помогают научиться правильно распределять воздух во время разговора, избегая пауз в середине слов и фраз.
* **Снять мышечное напряжение:** Дыхательные упражнения способствуют расслаблению мышц шеи, плеч и лица, что положительно влияет на артикуляцию.

**Какие упражнения можно использовать?**

Дыхательная гимнастика для дошкольников должна быть игровой и увлекательной. Вот несколько примеров:

* **"Ветерок":** Предложите ребенку подуть на легкие предметы (перышко, ватку, бумажный кораблик), стараясь, чтобы они как можно дольше оставались в воздухе.
* **"Шарик":** Ребенок медленно вдыхает воздух через нос, представляя, что надувает шарик, а затем медленно выдыхает через рот, сдувая шарик.
* **"Свеча":** Предложите ребенку представить, что перед ним стоит свеча, и он должен ее задуть, делая короткие и сильные выдохи.
* **"Паровозик":** Ребенок имитирует движение паровоза, произнося "чух-чух-чух" на выдохе.
* **"Аромат цветка":** Ребенок делает глубокий вдох через нос, представляя, что вдыхает аромат цветка, а затем медленно выдыхает через рот.

**Важно помнить:**

* **Консультация со специалистом:** Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с логопедом или врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний и подобрать оптимальный комплекс упражнений.
* **Регулярность:** Заниматься дыхательной гимнастикой нужно регулярно, желательно ежедневно, по 5-10 минут.
* **Постепенность:** Начинать следует с простых упражнений, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность.
* **Контроль:** Необходимо следить за тем, чтобы ребенок правильно выполнял упражнения, не напрягался и не задерживал дыхание.
* **Игровая форма:** Занятия должны быть интересными и увлекательными для ребенка, чтобы он занимался с удовольствием.

Дыхательная гимнастика – это эффективный и доступный способ помочь дошкольникам с ТНР развить речевое дыхание и улучшить качество речи. Регулярные занятия в сочетании с другими методами коррекционной работы помогут ребенку преодолеть речевые трудности и успешно адаптироваться в обществе.

Помимо вышеперечисленных упражнений, в арсенале логопеда и родителей есть множество других интересных и полезных техник. Например, можно использовать **"Мыльные пузыри"**: выдувание мыльных пузырей требует длительного и плавного выдоха, что отлично тренирует речевое дыхание. Важно следить, чтобы ребенок не надувал щеки и выдыхал воздух плавно и равномерно.

Еще один вариант – **"Музыкальные инструменты"**: игра на духовых инструментах, таких как дудочка, свистулька или губная гармошка, не только развивает речевое дыхание, но и способствует развитию мелкой моторики и слухового восприятия. Начинать следует с простых мелодий и постепенно переходить к более сложным.

Для разнообразия можно использовать **"Сказки с дыхательными упражнениями"**: придумайте короткую сказку, в которой героям нужно выполнять различные дыхательные упражнения. Например, "Мишка пошел в лес и вдохнул аромат сосны (глубокий вдох), а потом подул на одуванчик (длительный выдох)".

Важно помнить, что успех дыхательной гимнастики во многом зависит от мотивации ребенка. Создайте позитивную и поддерживающую атмосферу во время занятий, хвалите ребенка за его успехи и не ругайте за неудачи. Превратите занятия в игру, и ребенок будет заниматься с удовольствием и энтузиазмом.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Если у ребенка есть какие-либо сопутствующие заболевания, такие как астма или аллергия, необходимо проконсультироваться с врачом перед началом занятий.

Не стоит забывать и о **гигиенических аспектах**: перед каждым занятием необходимо проветривать помещение и следить за чистотой рук.

В заключение, дыхательная гимнастика – это мощный инструмент в руках логопеда и родителей, который помогает дошкольникам с ТНР развить речевое дыхание и улучшить качество речи. Регулярные занятия, правильно подобранные упражнения и позитивный настрой – залог успеха в этом важном деле. Помните, что терпение и настойчивость обязательно принесут свои плоды, и ваш ребенок сможет говорить четко, уверенно и красиво.