

Консультация

«Играя, лечим»

Дыхательная гимнастика

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого.

Но при работе с детьми выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое **дыхание** (аденоиды, хронический ринит, гипертрофия нёбных миндалин).

Установлена связь между способом **дыхания** и **успехами обучения**. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты **дыхания**, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они и не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже *«неисправность»* носового **дыхания** вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через *«входные ворота»* - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм **получит меньше кислорода**. Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно.

Правильное речевое **дыхание** обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого **дыхания** у детей - как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Правильное **дыхание** в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма.

Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Правильное **дыхание**, как уже говорилось, 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 удлинённым**, постепенным выдохом, что позволяет **получить** запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную, направленную струю воздуха. Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

При естественном дыхании его глубина и темп могут быть различны, и не следует регулировать их искусственно, иначе дыхание не будет естественным. Естественное дыхание – это дыхание покоя, оно должно быть протяжным, легким, медленным, спокойным, равномерным. В течение короткого времени добиться такого дыхания нельзя.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох с сужением ее.

Для развития дыхания ребенка, пользуются дыхательными играми:

Дыхательными упражнениями

«Загнать мяч в ворота»

Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами (это «футбольные ворота»).

«Загнать мяч подальше»

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком *ффф*, сдуть ватку на противоположный край стола. «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

«Трубач»

Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу,- произносит: *тру-ру-ру, бу-бу-бу*, подудим в свою трубу.

«Надуй шарик»

Ребенок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух *ффф*, при словах «шарик лопнул» - хлопает в ладоши; «из шарика выходит воздух» - малыш произносит «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

«Жук»

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох, можно поддержать интерес ребенка стихотворной строкой: *жу-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу*.

«Подуем на плечо»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой дует на плечо, голова прямо – вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох (подуем на плечо, подуем на другое, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом, поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь – на облако и остановимся пока»).

«Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох,

как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,
Как дует этот мальчик,
Подуй, подуй сильнее
И станешь здоровее»

«Косарь» Ребенок
стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и
слегка назад: «зз-уу», возвращается в исходное положение – вдох, машет
руками влево и слегка назад: «зз-уу»

«Косарь идет косить жнивье: зу-зу, зу-зу, зу-зу,
Идет со мной косить вдвоем: зу-зу, зу-зу, зу-зу,
Замах направо, а потом налево мы махнем,
И так мы справимся с жнивьем, зу-зу, зу-зу вдвоем».

«Игра «бульканье»

Ребенок сидит, перед ним – стакан (или бутылочка) с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье, вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль».

Игра «мыльные пузыри»

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

Кроме того, для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет без передышки?».

Удачи, успехов и удовольствия в совместном досуге с ребёнком!

Мы уверены, что наше сотрудничество окажется результативным!

**учитель-логопед
МАДОУ д/с № 29
«Фантазия»
Сокол Е.С.**