## 

## 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. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Логопед МБДОУ детский сад № 33 «Светлячок» уделяет пристальное внимание формированию речевого дыхания у детей как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом.

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды — несколько дней, то без воздуха — всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом — дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

Дыхательная гимнастика- это комплекс специализированных

дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также  профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Кроме того, дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит,

повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте.

Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это.

На первый взгляд простое упражнение(повторяют это упражнение 4-5

раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом

ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и

глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом

кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время

которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью

не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного

воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос,

вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Мы предлагаем один из многих

комплексов упражнений:

**«ЧАСИКИ»**

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» *(вдох)*

2 взмах руками назад «так» *(выдох)*

**«ПЕТУШОК»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны — *(вдох)*, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая

произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

**«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки

поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки

плавно опускаются.

**«ДЫХАНИЕ»**

Тихо — тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. — стоя, руки опущены.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт

расширяться — прекратить вдох и сделать паузу *(2-3 сек)*.

2 — плавный выдох через нос.

**«КУРОЧКИ»**

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают

крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде

игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед,

свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями,

ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить

«тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и

сделал глубокий вдох.

**«ПАРОВОЗИК»**

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя

согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух»,

стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом

делал носом сильный вдох. Упражнение выполняется 20-30 сек.

**«ВЕТЕР- ВЕТЕРОК»**

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны.

Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох

осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на

каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или

направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками,

когда малыша просят разогнать тучи.

**«ПЧЁЛКА»**

Для этого упражнения требуется особое исходное положение.

Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою

грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать,

как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе

ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои

ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в

стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение

упражнения стало более интересным, можно попросить малыша

«полетать» по комнате с разведенными руками.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми

можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в

положении сидя на стуле.

**«КОРАБЛИК»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней –

бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги,

пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю

на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

**«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Предложите

ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку

ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

**«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток.

Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола.

Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку.

Предмет покатится по направлению воздушной струи.

**«ПУЗЫРЬКИ»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не

разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является

дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна

лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание

ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны

быть долго.

**«ДУДОЧКА»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские

музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые

пузырьки. Дуем в них.

**«ФОКУС»**

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить

ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа,

ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть

вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

**«БАБОЧКА»**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите

нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку,

чтобы она «взлетела»

**«СВЕЧА»**

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы

не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго,

потихоньку, аккуратно.

**«ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик — это будет мяч.

Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на

«мяч», пытаясь забить «гол».

**«ГРЕЕМ РУКИ»**

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками *(тыльной*

*стороной)*— дуем на ладошки. Это же упражнение используется при

постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и

воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При

произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя

широкая, ладошки греются.

**«КТО СПРЯТАЛСЯ?»**

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа

наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную

бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими

полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она

поднялась и увидит картинку.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят,

кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют

правильно дышать. Научите их этому — и болезнь отступит».

**Давайте поможем нашим детям!**

Информацию подготовил учитель - логопед С.С. Гончарова