

Егорова Анастасия Сергеевна
Учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад №298»

Дыхательная гимнастика - основа правильного звукопроизношения

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является **выдох**: для получения новой порции кислорода, необходимо освободить для него место в воздухоносных путях.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, является переходной, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза обеспечивает активный газообмен и вентиляцию легких, что в свою очередь повышает работоспособность организма.

Существенную роль в развитии речевого дыхания играет **дыхательная гимнастика**.

Цель дыхательных упражнений – увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.

Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

1. Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.
2. Дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют хороший оздоровительный эффект.
3. упражнения необходимо выполнять легко, естественно без усилий и напряжения.
4. Находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц участвующие в дыхательном движении).
5. Следить, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности, плавно переходили друг в друга.
6. Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
7. Не заниматься после еды.
8. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
9. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
10. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Дыхательная гимнастика тренирует глубину, ритмичность дыхания, способствуя постановке диафрагмально-речевого дыхания, необходимого для коррекции речевых нарушений.

Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике

Упр1. «Покатай карандаш»

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

Упр.2 «Листопад»

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и приклеенные к «веточке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

Упр.3 «Снежинки летят»

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

Упр.4. «Загони мяч в ворота»

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

2.То же. Но дуть следует резкой. Отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

Упр. 5. «Ветреная мельница».

Для этой игры необходима игрушка- мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия малыша стихами:

Ветер, ветер ты могуч
Ты гоняешь стаи туч!
(А.С.Пушкин)

Упр. 6. «В лес по грибы»

От артикуляционного упражнения «Грибок» сделать резкий выдох и сдуть ватку с руки, стола. Задуть таким образом свечу, сдуть перо.

Упр. 7 «Фокусник»

Язык в форме чашечки, рот открыт, губы в улыбке. На нос положить ватку. Ребенок делает вдох носом и выдох ртом таким образом, чтобы ватка подлетела вверх.

Упр. 8 «Пламя дракона»

На середину языка положить полоску длиной 10 см из бумажного полотенца или безворсовых салфеток. Сделать вдох носом и резкий выдох ртом так, чтобы воздушная струя шла посередине языка и полоска развивалась как «пламя».

Примечание

- ✓ Упражнения не следует проводить сразу после еды и если ребенок себя неважно чувствует.
- ✓ В день рекомендуется проводить только один вид упражнения.
- ✓ Количество повторений 2-3 раза, при этом обязательно следить за самочувствием ребенка: если возникают головокружения и слабость, прекратите упражнение