

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции нарушения речи у детей.

Дыхание — это процесс, который обеспечивает поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (*внешнее дыхание*) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (*клеточное дыхание, тканевое дыхание*).

Дыхательные упражнения - являются частью физической культуры. Каждое упражнение, каждое движение человека **сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание** — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Зададимся вопросом: умеем ли мы дышать? Как дышат наши дети? Как правило – не правильно. Отсюда и заболевания верхних **дыхательных путей** (ангины, бронхиты, тихие глухие голоса, «каша во рту», которая ведет к неуверенности в себе.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция (произнесение).

При естественном **дыхании** его глубина и темп могут быть различны, и не следует контролировать его, 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**. Учтем, что у ребенка более быстрый темп **дыхания**, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма **дыхания**.

Рекомендации по проведению **дыхательной гимнастики таковы:**

а) перед проведением **дыхательной гимнастики необходимо** проветрить помещение;

б) **дыхательную гимнастику** не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда, перерыв между занятиями и последним приемом пищи должен быть не менее часа, а ещё лучше – если занятия проводятся натошак;

в) упражнения рекомендуется **выполнять в свободной одежде**, которая не стесняет движения ребенка;

г) спина ребенка должна быть прямой, чтоб воздушная струя не встречала дополнительных преград;

д) нужно следить за тем, чтобы во время **выполнения** упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди;

е) упражнения выполнять лучше перед зеркалом, чтоб было видно и взрослого и ребенка.

Как **выполнять упражнения правильно**:

- следить за правильным вдохом-через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть длительным, плавным;
- **следим**, что бы не надувались щёки (*на начальном этапе можно помогать прижимать их ладошками, пальчиками;*)
- каждое упражнение повторять не более 3-х – 5-и раз (многократное **выполнение** упражнений может привести к головокружению, быстрой усталости, потере интереса ребенка к выполнению упражнения).

Упражнения по тренировке дыхания:

«Надуй шарик»

Ребёнок делает вдох через нос и **выдыхает** весь объём воздуха в воздушный шарик.

«Футбол»

Из кусочка ваты скатать шарик – это мяч, ворота-2 кубика. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить гол, вата должна оказаться между кубиками.

«Мыльные пузыри»

Упражнение способствует развитию сильного плавного выдоха и активизации губных мышц. Можно использовать стандартные рамки, для усложнённого варианта – подойдут трубочки для коктейлей.

«Пёрышко, лети»

Подбросьте пёрышко вверх и дуйте на него, не давая упасть, направляя струю воздуха на пёрышко вверх. Можно дуть на перо, лежащее на столе.

«Плыви, кораблик»

На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик, лучше использовать пластмассовый кораблик так, как бумажные быстро размокают и тонут. Представим, что это море. Запускаем в плавание кораблик. Стараемся «сделать» сильный ветер, чтоб быстро поплыл наш кораблик.

«Вертушки»

Дуем, как ветер на вертушку. Как завертелась, предлагаем подуть ещё сильнее.

«Ветерок»

Перед началом игры изготавливаем «султанчики». Для этого прикрепить полоски цветной бумаги к деревянной палочке или трубочке. Можно использовать фольгу, ёлочное украшение «дождик». Предлагаем поиграть с султанчиком. Представляем, что это волшебное дерево. Подул ветерок и зашелестели на дереве листочки. Взрослый показывает – ребенок повторяет.

«Шторм в стакане»

Для игры **необходима** соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку так, чтобы вода забурлила. Следим, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

«Морские волны»

Ребёнок держит губами соломинку и **выдыхает** медленно и легко на поверхность воды так, чтобы по воде пошли слабые волны.

«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. Следим за правильностью выполнения упражнения, нижняя челюсть должна быть 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.

«Говорилка»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-о-о-о, у-у-у-у-у-у-у.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20–30 с.

Дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции нарушения речи у детей.