

## 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 взрослому и ребенку.

#### 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.