

## *Дыхательная гимнастика – важный этап логопедического занятия в детском саду.*

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха. Физиологическое, или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. У детей без отклонений в развитии, дыхательная функция формируется спонтанно. Речевое дыхание у таких детей также развивается по мере становления речевой функции. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту. Характеристика речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слогe и затем договаривает конец слова или фразы);
- неумелое распределение дыхания по словам - ребёнок вдыхает в середине слова ( мы с мамой пой-(вдох)-дём гулять);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»-слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая в свою очередь приводит к искажению звуков. Следовательно, необходимо проводить работу по формированию речевого дыхания у детей с ограниченными речевыми возможностями.

Это могут быть как одно-два упражнения на логопедическом занятии, так и целые комплексы дыхательной гимнастики. При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин., в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений; • вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3с.

Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению. Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-уу» (8 – 10 раз).

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш (6-7 раз).

**«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счёт 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

**«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**«Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

**«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3с). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с).

**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**«Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине «ш-ш-ш».

Уважаемые родители, как видите, занятий и игр по дыхательной гимнастике достаточно много. Не ограничивайтесь одной-двумя, дайте ребёнку возможность проявить себя в разных видах деятельности! Не откладывайте занятия «на потом», ведь чем раньше мы начнём развивать воздушную струю ребёнка, тем успешнее он будет в дальнейшей жизни!

Логопед Ольга Николаевна