

**Дыхательная гимнастика**

Учитель-логопед МБДОУ «Детский сад № 117» Зыкова Н.В.

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания.

Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы*– вдох и выдох.* Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида – *речевое и неречевое*. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно развивать речевое дыхание. Так же речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

Отрабатывая правильное речевое дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Вдох через нос, выдох осуществляется ртом.

2. Губы при выдохе немного открыты («трубочкой»).

3. Выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы, предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка.

4. Не поднимать плечи.

5. Не надувать щеки при выдохе.

6. Упражнение на развитие дыхания повторять не более 3-5 раз.

7. Осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи).

8. Упражнения проводить в игровой форме.

9. Помещение перед проведением дыхательной гимнастики необходимо предварительно проветрить.



Для тренировки речевого дыхания***рекомендуются следующие упражнения:***

**«Узнай овощ, фрукт»** (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

**«Шарик надуваем и сдуваем»**(развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

**«Буря в стакане»**

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненному водой.

**«Футболисты»**

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

**«Снежинка», «Листочек»**

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги.

**«Кораблики»**

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

**«Подуем с блинчика»**

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.



**«Фокус»**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

**Не забудьте,** ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т.к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.