*Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей дошкольного возраста*

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У**детей дошкольного возраста речевое дыхание** и четкость речи часто нарушаются. **Дыхание** становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания (особенно это отмечается у **детей** с заиканием и дизартрией). А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому встает задача формирования у **детей** сначала физиологического, а затем на его основе **речевого дыхания.**

Физиологическое **дыхание** – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

**Речевое дыхание**существенно отличается от **неречевого дыхания.**

**Речевое дыхание** является произвольным. При физиологическом **дыхании** вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При **речевом дыхании** после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется **речевой акт.**

У **дошкольников** наблюдаются такие несовершенства **речевого дыхания:**

· Очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых **детей**, а также робких, стеснительных.

· Неэкономное и неравномерное распределение **выдыхаемого воздуха**. В результате этого ребёнок иногда **выдыхает** весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, *«заглатывает»* 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»*.

· Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно.

Только регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного **речевого дыхания** с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней **дыхательных путей**. А правильное носовое **дыхание** способствует тренировке **дыхательной мускулатуры**, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

 Результаты логопедического эксперимента показывают: работа, направленная на

развитие **дыхания детей старшего дошкольного возраста**, дает положительный эффект — увеличивает длительность и силу **внеречевого выдоха**, оказывает влияние на воспитание **речевого дыхания**, возможность дольше воспроизводить звуки речи, больше слов произносить на одном выдохе. За счет постановки правильного **дыхания,** быстро и эффективно преодолеваются **речевые нарушения**. Сокращается время для постановки и автоматизации **речевых звуков**, речь становится более четкой и внятной.

Следует серьёзно отнестись и к совету врачей, рекомендующих **дыхание** через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных

заболеваний. Установлено, что **дыхание** через нос помогает окрепнуть мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

При проведении **дыхательной гимнастики** необходимо соблюдать ряд правил:

• Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.

• Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.

• Вдох - через нос *(плечи не поднимать, спина прямая)*

• Выдох – через рот (губы в форме *«трубочки»*) или воздушную струю направлять на кончик язык

• Выдох должен быть длительным и плавным

• Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались *(для начала их можно придерживать руками)*

• Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.

• Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют **значитель**ный оздоровительный эффект.

***Дыхательные игры и упражнения***

Эти игры и упражнения просты и понятны и не требуют специальной подготовки.

Поэтому я рекомендую их использовать в совместных играх с детьми! Эти упражнения будут полезны и детям, не имеющим проблем в **развитии речи**. Прочитайте внимательно правила проведения игр и следуйте их описанию.

Цель **дыхательной гимнастики – увеличить объем дыхания**, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

***«Загнать мяч в ворота»***

***(выработка длительной, направленной воздушной струи)*.**

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

***«Кто дальше загонит мяч»***

***(выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка)*.**

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

***«Сдуть снежинку, листик, пёрышко»* (выработка плавной, целенаправленной воз-душной струи воздуха, идущей по середине языка).**

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На **ладошку** положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы ребенок как бы произносил звук ф, а не х.

***«Паровозик свистит»* *(выработка плавной, непрерывной струи)*.**

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. **Выдыхать** воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, **значит,** не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

***«Фокус»***

***(направление воздушной струи посередине языка)*.**

Рот приоткрыть, язык *«чашечкой»* выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.

***«Охотник идет по болотам»***

***(распределение воздушной струи по бокам)*.**

Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать

ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

***«Фасолевые гонки»***

***(выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка)*.**

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов - *«фасолинок»*, а начинают они бег при помощи *«ветра»* из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего *«бегуна»* до финиша.

***«Узнай, что это»* *(развитие******обоняния и глубокого вдоха)*.**

На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

***«Чья фигурка дальше улетит?»* (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).**

Вам понадобятся вырезанные из тонкой бумаги *(или салфеток)* фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Ребенок садится напротив фигурки, которая лежит перед ним на столе продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам *«полетели»*, *«поплыли»*, *«побежали»* для разных фигурок **обозначается движение**.

***«Кораблик»* *(чередование сильного и длительного плавного выдоха)*.**

Потребуются таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: *«п-п-п»*. Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

***«Горох против орехов»***

***(чередование длительного плавного и сильного выдоха)*.**

Проводится матч на *«хоккейном поле»* (коробка от конфет, *«клюшки»* — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих *«игроков»* в ворота противника. *«Игроки»* *(2—3 горошины и 2—3 ореха)* предварительно разбросаны по всему полю.

***«Мыльные пузыри»****(****развитие меткости выдыхаемой струи****)*.

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

***«Новогодние трубочки-шутки»* *(развитие******длительного плавного и сильного выдоха)*.**

Под воздействием **выдыхаемого** воздуха раскручивается бумажный язычок.

 ***«Подуть через соломинку»*, *«Шторм в стакане»***

***(выработка умения направлять воздушную струю по середине языка)***

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

Таким образом, уважаемые родители, чем раньше мы с вами начнем **развивать** артикуляционный аппарат **детей,** проводить **дыхательную гимнастику и пальчиковые игры,** тем больше у нас в дальнейшем будет **детей** с правильным звукопроизношением и **развитой речью.**