ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ - САД № 4 Г. ПРУЖАНЫ»

**«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Консультация для родителей

11.04.2017

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). 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. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. 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. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

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

 1. Заниматься только в проветренном помещении, до еды.

2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

 3. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.

 4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.

5. Нужно сочетать дыхательные упражнения с головными упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

Этапы работы над дыханием:

1. Постановка диафрагмально – реберного дыхания и формирование длительного ротового выдоха.
2. II этап. Дифференциация ротового и носового выдохов.

**Постановка диафрагмально – реберного дыхания и формирование длительного ротового выдоха.**

Классические упражнения. Цель: Координация ротового и носового выдоха, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвинуть живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких. 2. Пауза.

3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких. 4. Пауза.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз. Ребенку дается следующая инструкция: Ляг на пол (сядь на стул), положи руки на живот (можно поставить на живот ребенка игрушку). Делай вдох носом и у тебя в животике надувается «шарик». А теперь сдуй «шарик», сделав плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежние положение).

**Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.**

Цель – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребенку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд.

*Воспитанию активного выдоха способствуют также следующие упражнения:*

«Кораблики». Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которые могут быть просто кусочки бумаги. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его к другому «берегу».

«Снег и ветер». Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» и выкладываются на столе. Ребенку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Свеча». Ребенку предлагается дуть на огонек горящей свечи так, чтобы не задуть ее, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихонечку. (Можно изготовить из бросового материала имитацию свечи).

 «Листопад». Вырежьте из тонкого цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие осенние листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки.

 «Шторм в стакане». Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Футбол». Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота два кубика или два карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле 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 ребенку, 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-у-у" (8-10 раз).

«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«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).

«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

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

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

«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.

«Дровосек» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

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

«Комарик»- сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. 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 сек).

«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"

Идеи для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики интересно придумывать вместе с ребёнком. Например, в кафе можно вместе побулькать в стакан с соком через трубочку. Дома-издать клич индейцев: прикрывая рот рукой, произносить громко любые гласные звуки. Наконец, одна из самых полезных «дыхательных» забав-мыльные пузыри. Это одновременно игра и отличная тренировка дыхательной системы.

Учитель – дефектолог О.Н. Савчук