

Муниципальное АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ Учреждение ДЕТСКИЙ САД № 134 ГОРОДА ТЮМЕНИ

**«Как правильно выполнять**

**дыхательную гимнастики»**

**Консультация для педагогов**

***Учитель-логопед:***

***Виноградова О.В.***

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

     Физиологическое 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 физиологического 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.

     Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

     Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

А еще правильное дыхание очень полезно для нервной системы, ведь глубокий медленный выдох помогает нам расслабиться, снять напряжение, успокоиться, перебороть раздражение или, может быть, волнение. Как совершенно справедливо считали восточные мыслители, управляя дыханием, ты управляешь собой. Дыхательная гимнастика может стать одним из элементов воспитания произвольности, терпения и усидчивости.

     В ДОУ дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

     При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

Выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;

* Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении;
* Заниматься до еды;
* 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 – 3 с.

В начале многие упражнения могут показаться ребенку сложными или даже скучными, поэтому подавать ценные дыхательные упражнения нужно в игровой форме. Обязательно придумайте для упражнений шутливые названия. Можно дополнять дыхательную гимнастику элементами артикуляционной, и в паузах между дыхательными упражнениями читать с малышом короткие стихи-чистоговорки.

Заниматься [дыхательной гимнастикой](https://www.google.com/url?q=http://www.rebenok.com/catalog/5998/8368/81445&sa=D&ust=1566571141299000) можно сразу после пробуждения, можно подключить избранные упражнения к привычной зарядке малыша. Если стоит хорошая сухая погода, то дыхательной гимнастикой отлично заниматься на свежем воздухе, в парке или сквере.

Не стоит бросаться и выполнять сразу целый комплекс упражнений, особенно на первых занятиях. Выберите несколько интересных и забавных для малыша на Ваш взгляд, а на следующем занятии предложите другие. Так у малыша не возникнет ощущения, что дыхательная гимнастика – это утомительное и скучное времяпрепровождение.

     При всей ценности и безусловной полезности дыхательных упражнений внимательно следите, чтобы у малыша не возникло гипервентиляции легких. Если Вы заметили, что его дыхание учащено, он резко побледнел или покраснел или начал жаловаться на покалывания в ногах или кистях рук, значит, Вы перестарались. В обязательном порядке прерываем занятие и делаем такое упражнение для восстановления: ладошки складываем «ковшиком», накрываем ими лицо и 2-3 раза в них дышим, медленно и глубоко. После этого, по самочувствию малыша принимаем решение, либо продолжаем гимнастику, либо переносим занятие на завтра.

Очень важно правильно выполнять дыхательные упражнения. Вдыхаем воздух обязательно через нос, плечи при вдохе не поднимаются. Выдыхаем медленно, долго и постепенно. Иногда малыши надувают щеки во время глубокого вдоха, этого делать не стоит.

Для того, чтобы малышу было интереснее и веселее заниматься, можно использовать его любимые мягкие игрушки. Они помогут малышу расслабиться, а также запросто могут стать компаньонами при выполнении упражнений. Можно усадить плюшевого любимца на животик малышу, и он увидит, как зверушка поднимается во время входа и опускается при выдохе. Это поможет малышу сделать акцент на дыхании.

Некоторые детские забавы уже, по сути, являются дыхательным упражнением. Вспомните, как малышам нравится рисовать пальчиком на стекле, но перед этим нужно создать поверхность для рисования. А для того чтобы стекло затуманилось, придется, как следует, подышать. Используйте эту дыхательную игру для усиления детского интереса к дыхательной гимнастике.

А всем известные мыльные пузыри, чем не тренировка дыхания? Вдыхаем воздух носом, складываем рот трубочкой и выдувает искрящийся на солнце шарик! Это упражнение наверняка придется по вкусу любому дошкольнику. То же касается и белых цветков одуванчика. Какого малыша оставит равнодушным букет из этих воздушных шариков?!

Дошкольникам также очень нравится дышать через одну ноздрю, зажав вторую пальцами, это же так потешно! А можно посостязаться, кто дольше задержит дыхание, представляя себя отважными ныряльщиками.

Перед началом занятий с малышом старше трех лет выполните небольшую разминку: в течение нескольких минут пошагайте на месте, сделайте несколько приседаний.

Самые простые дыхательные упражнения доступны даже самым маленьким детям. Но выполнять упражнения с малышами первых лет жизни, нужно дозировано и очень осторожно. Для совсем крох подойдут, например, такие упражнения:

**Бегемотик**. Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку малыша на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте малышу последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

*Сели (легли) бегемотики, потрогали животики.*  
*То животик поднимается* (вдох),  
*То животик опускается* (выдох).

**Воздушный шар.** Малыш лежит на спине, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5 шариков.

**Башенные** **Часы**. Становимся, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем курами вперед назад. Повторить до 10 раз.

**Ворона**. Малыш стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, старайтесь, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.  
  **Паровозик Чух-чух-чух**. После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом, а мама с папой могут стать вагончиками. Изображаем согнутыми в локтях руками движение паровоза и приговариваем «чух-чух-чух», а когда придет время остановки, взмахиваем рукой и громко гудим «ту-тууу».  
   **Кидалки**. В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «уууххххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких бросков. Упражнение, во избежание всевозможных разрушений лучше делать на улице.

**Дерево в ветреный день**. Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.

**Хомячок**. Какому малышу не нравится симпатяга хомячок с круглыми щечками. Предложите ему на несколько минут побыть таким щекастым другом. Помните. Как Хома в сказке переходил речку с щеками, полными гороха. Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате. Переправились на тот берег, хлопаем по щекам ладошками, и они с веселым хлопком сдуваются. Теперь немного отдохнем и повторим.

Когда малыш освоит основные дыхательные упражнения, можно будет усложнить их за счет введения элементов пальчиковой или глазной гимнастики или других элементов на Ваш выбор.

Найти множество идей для проведения дыхательной гимнастики можно в курсе дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой, можно взять готовые варианты или немного пофантазировать и оживить их сказочными образами.

Помимо гимнастики очень позитивно на развитие детской дыхательной системы влияет игра на духовых музыкальных инструментах, будь-то дудочка или губная гармошка, труба или флейта. Главное убедитесь, что мундштук инструмента чист, а малыш не будет чересчур сильно перенапрягаться, исполняя свои музыкальные импровизации.

**Примеры игровых упражнений для развития речевого и физиологического дыхания.**

***Задуй упрямую свечу.***

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

***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 ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в трубочку.

***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 получится 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 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

***Охота.***

Закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами.

***Шарик.***

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 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 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.

***Дровосек.***

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть 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 произнести «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 на шине – «ш-ш-ш».