**Дыхательная гимнастика в детском саду**

Наша речь осуществляется благодаря чёткой 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 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.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшают местное и мозговое кровообращение, препятствуют разрастанию аденоидов, предохраняют от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения и речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. На занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, 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, 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 секунды.

**Игровые упражнения для развития**

**физиологического и речевого дыхания**

 **«Задуй свечу»**

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на 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 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 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 ноздрёй (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 вперёд и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесия; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося (ш-ш-ш) (6-7раз).

**«Маятник»**

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек.), наклониться вперёд – 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 счёт 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.

 **«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.

 **«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 вперёд и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

 **«Комарик»**

Сесть, ногами обхватив 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 произноситься «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».

**Артикуляционные упражнения для развития физиологического дыхания и формирования воздушной струи**

 **«Загнать мяч в ворота»** (выработка длительной, направленной воздушной струи).

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

 **«Кто дальше загонит мяч»** (выработка плавной, непрерывной воздушной струи, идущей посередине языка).

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

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

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

 **«Фокус», «Парашютик»** (направление воздушной струи посередине языка).

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

 **«Охотник идёт 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).

На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Каждый ребёнок садится напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали», для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

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

Потребуется 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 щёк.

 **«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.

 **«Надуй игрушку»** (развитие сильного плавного выдоха).

Небольшие надувные игрушки дети приносят из дома. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть.

**Требования к занятиям по развитию дыхания:**

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, 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, 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 секунды.