**Дыхательная гимнастика для развития речи дошкольников**

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, не отличаются силой, их надо развивать. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями!

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

В системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада целесообразно использовать различные упражнения методики, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н. Стрельниковой, М. Л. Лазаревым “Звуковое дыхание”, “Закаливающее носовое дыхание”.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является во-первых то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом дошкольном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями и родителями с их детьми.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.**

* Педагоги и родители предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.
* Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.
* Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением.
* Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, а также можно варьировать.

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

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологиеского 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 способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО 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.

"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).

"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.

"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.

"

"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.

"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".

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для часто болеющих детей**

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены,

руки опущены, размахивая руками вперед,

назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,

приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, наклон туловища вправо, выдох,

встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.