**«Играя, лечим! Дыхательная гимнастика»**

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании дошкольников выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка.

Но даже «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становиться таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот?

Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может возникнуть кариес. И это еще не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные вещества. Поэтому дети, которые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Поэтому очень важно научить детей правильному речевому дыханию.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддерживания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого дыхания у детей- как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Правильное дыхание в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма.

Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Правильное дыхание, как уже говорилось, очень важно для развития речи, так как дыхательная система- это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**Упражнения для формирования диафрагмального дыхания.**

**Упражнение «Надуй шарик».**

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую-сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит взрослый, а дети выполняют нужные действия.

**Упражнение «Часики».**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить.

Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку- вдох. Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

**Упражнения для дифференциации носового и ротового дыхания.**

**Упражнение «Вдох- выдох».**

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, а затем произвести протяжный плавный выдох через рот.

Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений:

вдох через нос- выдох через нос,

вдох через рот- выдох через нос,

вдох через рот- выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Вдохнули ртом и выдох ртом,

**Упражнение «Ветер дует».**

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко- (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,

Я подую низко- (руки перед собой, присесть, и подуть,

Я подую далеко- (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко- (руки положить на грудь и подуть на них).

**Упражнение «Снежинки».**

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

**Упражнение «Пила».**

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя- вдох, руки от себя с замедлением движения- выдох.

Пила, пила пили живей,

Мы строим домик

Для гостей.

**Упражнение «Повороты».**

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны,

влево поворот- вдох, вправо- выдох.

Боком- боком, боком- боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

**Упражнение «Хлопки».**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох- развести руки в стороны, на выдох- поднять прямую ногу сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик

Не жалеет своих ножек.

Он играет целый день,

Он не знает слова- лень.

**Упражнение «Петушок кричит».**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести:

«Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо- тихо всё кругом (сидеть на корточках,

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (встать руки поднять вверх,

Всех ребяток разбудил (подняться на носки):

«Ку-ка-ре-ку-у!» (произнести на выдохе).

**Упражнение «Одуванчик».**

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок-

Остался стебелёк.

Можно предложить детям поиграть в настольные игры, которые направлены на развитие у детей равномерного выдоха и формирования сильной воздушной струи через рот.

**Игра «Колобок»**

Колобок, колобок

Ты румяненький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарику прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

**Игра «Горох».**

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

**Игра «Задуй свечи».**

Свечи я задуть хочу,

Всех сейчас я научу.

Полной грудью я вдохну,

И все свечи потушу.

Свечи крышки от фломастеров. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает

**Игра «Муравейник»**

Кто такой построил дом?

Мы осмотрим все кругом.

Можно внутрь заглянуть,

Если на него подуть.

Выполнить муравейник из спичек, внутрь поместить картинку с изображением муравьев.

**Игра «Акробат».**

В цирк сейчас я поиграю,

Представленье начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

**Игра «Лодочки».**

Дуть на лодочку из пенопласта.

**Игра «Футбол».**

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

**Игра «Горка».**

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

**Игра «Черепашки».**

Черепашки -малыши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха) поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

**Игра «Автомобили».**

Мотор гудит, настал черед

Быстрее вырваться в перед.

Как надо ездить покажу,

И первым к финишу приду.

По команде «водители» начинают дуть на бумажные автомобили, перемещая их к финишу.

**Игра «Хорошая погода».**

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите тучи прочь.

Вот такие игры и упражнения помогут вам развить у детей правильное дыхание, сформировать сильную воздушную струю, которая необходима для произношения многих звуков, а еще доставят детям положительные эмоции.