«Развитие речевого дыхания».

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Наряду с основной функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразование. Дыхание является основой внешней (произносительной) речи. От его правильности зависит чистота и красота голоса и его изменений (тональных оттенков).

У детей с речевой патологией физиологическое дыхание имеет свои особенности. Оно поверхностное, верхнерёберного типа, ритм неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у них ниже возрастной нормы.

Дошкольникам с речевыми нарушениями необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных коррекционных упражнений.

Для развития физиологического дыхания использую различные пособия, многие из них изготовлены мною самостоятельно.

Работа по развитию дыхания с применением пособий позволяет:

- обучить детей длительному, целенаправленному ротовому выдоху;

- сформировать такие качества дыхания, как сила, продолжительность, постепенность.

Игры для развития дыхания

Чтобы поддержать интерес к упражнениям на развитие правильного дыхания, применяются различные игровые упражнения.

*Техника выполнения упражнений:*

1. Вдох через нос, выдох осуществляется ртом.

2. Губы при выдохе немного открыты («трубочкой»).

3. Выдох должен быть продолжительный и плавный.

4. Не поднимать плечи.

5. Не надувать щеки при выдохе (для начала их можно придерживать руками).

6. Упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз, более может привести к головокружению.

7. Осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи).

8. Проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме.

9. Помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

Работа по развитию дыхания с применением пособий *позволяет:*

- обучить детей длительному, целенаправленному ротовому выдоху;

- сформировать такие качества дыхания, как сила, продолжительность, постепенность.

**Вертушки**



**Остуди чай**



**Задувание свечей**

1. Дуем на огонь свечи резко, сильно, чтобы он сразу потух.

2. Дуем слабо, воздух выходит очень медленно. Огонь дрожит, отклоняется в сторону, но не гаснет.

При выполнении этих упражнений следить за положением губ - слегка округлены, и за тем, чтобы ребенок не надувал щеки.





**«Прожорливые фрукты»**



В игру можно играть индивидуально и подгруппой детей.
Дети задувают ватные шарики (кусочек бумаги, пёрышко и т.п.) в воротца «прожорливых фруктов» (кормят фрукты витаминками). Можно дуть ртом (щёки не надувать), а можно через соломинку.

Варианты игры:
Дети рассказывают стихотворения, загадки, составляет рассказы-описания о своих фруктах. Можно использовать следующие речевые упражнения:

* подбор слов-признаков предмета к данному фрукту (лимон кислый, овальный…)
* подбор слов-действий (Лимон можно срывать, мыть, чистить, резать…)
* образование относительных прилагательных (ананас – ананасовый сок…)
* «один-много» (апельсин – апельсинов…)
* «назови ласково» (яблоко-яблочко..)
* сравнение двух фруктов по цвету, форме, вкусу (Лимон овальный, а апельсин круглый.)
* составление загадок-описаний (Этот фрукт - жёлтый, овальный, кислый)
* «четвёртый лишний» (по цвету, форме, вкусу)

**Игры «Рыбки», «Бабочки», «Собери яблоки», «Сдуй снежинку», «Разгони облака»**, и др. привлекают детей своей красочностью.











**Упражнение «Буря в стакане» или «Шторм в стакане»** очень нравятся детям. Все, что нужно для их проведения - это стакан с водой и трубочка для коктейлей.

Возьмите два стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало.

**Упражнение «Мыльные пузыри»** - любимая забава малышей. Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри. Или взрослый может выдувать пузыри, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

*Варианты игры:*"у кого больше пузырей"
"у кого самый большой пузырь"
"у кого дальше полетит"
"у кого дольше не лопнет пузырь" и т.д.
Такие игры можно проводить не только на улице летом, но и в группе (дома) круглый год. Как правило, дети от пузырей приходят в полный восторг независимо от возраста.



Дыхание - одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Развивайте дыхание ваших детей!