**Основные правила успешного овладения**

**дыхатель­ной гимнастикой.**

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений, направленных на развитие дыхания, в том числе речевого, на дифференциацию ротового и носового дыхания.

1. Дышать надо с удовольствием, так как положи­тельные эмоции сами по себе имеют значительный оз­доровительный эффект.

2.Необходимо концентрировать внимание на дыха­тельном упражнении, что увеличивает его положитель­ное действие.

3. Дышать медленно для насыщения организма кис­лородом.

4.Выполнять упражнение не дольше, чем оно до­ставляет удовольствие.

5.Дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде. Для усиления благотворного воздействия ды­хательной гимнастики нужно учитывать следующие **условия:**

— упражнения выполнять легко, естественно, без уси­лий и напряжения;

— находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участ­вующие в дыхательном движении);

—следить, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности, плавно переходили друг в друга.

**Техника выполнения дыхательных упражнений**

**1.** Встать прямо, опустить плечи исделать свобод­ный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно де­лая выдох.

2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки иделая свободный выдох; медленно отвести пле­чи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая.

3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоноч­ник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

4. Исходное положение (и. п.) то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться — одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходную позицию и сделать то же, но в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо, — вдох; опускать руку и плечо — выдох. То же в другую сторону.

6. «Гребля на байдарке» — плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

**Дыхательная гимнастика с применением игровых приёмов.**

Приведем несколько комплексов дыхательной гимнастики с использованием игровых приемов.

***«Футбол»***

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь забить «гол». Вата должна оказаться между кубиками.

***«Снегопад»***

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует её:

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собралися мы в кружок,

Завертелись как снежок.

***«Листопад»***

Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие листья деревья). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки аналогично снежинкам с ладони.

***«Живые предметы»***

Возьмите любой карандаш иди деревянную катушку от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи - «оживет».

***«Шторм в стакане»***

Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

***«Задуй свечу»***

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

**Дыхательная гимнастика без применения игровых приёмов.**

Для детей младшего дошкольного возраста предпочтительно использование дыхательной гимнастики с использованием игровых приемов. Для детей старшего дошкольного и школьного возраста можно использовать комплексы дыхательной гимнастики без игрового начала. Например:

• Ребенок делает вдох-выдох (рот при этом закрыт), попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю.

• Тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.

• Тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот (ноздри ребенка можно закрыть пальцами на начальном этапе выполнения данного упражнения).

• Вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался.

• Вдох через рот, выдох через нос.

Комплекс дыхательной гимнастики при ринолалии:

• Вдох через рот, выдох через нос.

• Вдох через нос, выдох через рот.

• Вдох в ноздри поочередно левую, правую.

• Диафрагмальное дыхание.

• Слоги на выдохе со сменой модуляции.

• Слова на выдохе с изменением силы голоса, высоты, диапазона (по подражанию).

**Рекомендации воспитателям по выполнению**

**дыхательной гимнастки.**

• Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

• Выдох должен быть длительным, плавным.

• Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями)

• Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

• Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

• Через несколько занятий усложните упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.

• Длительность выполнения упражнений неигрового характера около 5 минут.

• Упражнения выполняются в положении стоя в естественной позе, не напрягаясь.

**ИГРЫ**

**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 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 приоткрыт, 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 шлёпать ладошками по щекам: получается хлопающий 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 коктейля. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

* «Новогодние трубочки-шутки»

Развитие длительного плавного и сильного выдоха.

Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок

* «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 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.

* «Горох против орехов»

Чередование длительного плавного и сильного выдоха.

Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» - трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2-3 горошины и 2-3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

* «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.

**ИГРЫ**

**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.

* **«Фокус», «Парашютик»**

Направление воздушной струи посередине языка.

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

* **«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.

* **«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.