*Дыхательная гимнастика в коррекционной работе с дошкольниками.*

 Развитие речевого дыхания — важнейший раздел в системе коррекционной работы практически при любой речевой патологии.

 1. Характеристика дыхания.

Дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Последовательность физиологического дыхания — вдох, выдох, пауза. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Требуется большее количество воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления,. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха (в соотношении 1:10, 1:15). После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох. Последовательность речевого дыхания — вдох, пауза, выдох.

2. Механизмы дыхания.

 Дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и лёгкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует лёгкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений. На малых же паузах добор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход невозможно. Поэтому при постановке речевого дыхания целесообразно приучать детей делать вдох ртом через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха попадает из лёгких в гортань через трахею (дыхательное горло) и оттуда — в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперёк гортани и разделённые между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга приводят в движение связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под воздействием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи.

3. Основные задачи работы по развитию речевого дыхания:

 Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз.

Задачи работы:

• формирование навыков правильного речевого дыхания;

• укрепление мышц лица и грудной клетки;

• профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;

• повышение умственной работоспособности детей;

• нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;

Также дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечнососудистой систем.

 Для коррекции *физиологического дыхания* используют различные виды дыхательной гимнастики. Наиболее эффективной является дыхательная гимнастика Стрельниковой, которая тонизирует и тренирует группы мышц, нужные для голосоведения. Основной принцип этой гимнастики — неправильное, парадоксальное дыхание — вдох на скрученной грудной клетке и шумный короткий выдох. На первом этапе губы и зубы разомкнуты, затем сомкнуты. Во всех позициях плечи, шея и голова напряжены. Количество знаков должно делиться на 8, т. к. это не сбивает ритм сердца. Упражнения: 1. Резкий вдох носом — голова в сторону — 8 раз по 4 — в одну и по 4 — в другую сторону. 2. Обнять себя за плечи — резкий вдох носом — 8 раз. 3. «Понюхать» коленку 4 раза по 4. 4. Плечи поднять — вдох, опустить — резкий выдох — 8 раз. 5. Руки перед грудью вверх — вдох, вниз — выдох — 8 раз. 6. «Насос» — наклоны полностью, не распрямляясь, резкий вдох и выдох — 8 раз.

 *Речевое дыхание* — это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны и непрерывны, поэтому необходимо выработать в процессе занятий плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование.

 Так как дети неправильно используют выдох, пользуются только верхним дыханием, проводятся упражнения по развитию нижереберного дыхания и нижних резонаторов. Такие упражнения позволяют поставить голос на опору, снять завышенное звучание и сформировать длительный экономный выдох, а также увеличивают емкость легких и улучшают подвижность грудной клетки. Для этой цели можно использовать «отдышечные упражнения»: 1. Ложимся на живот, руки за голову, на выдохе произносим «ф», животом отталкиваемся от пола. 2. Руки на поясе, произносим «ф» на выдохе и стараемся животом разорвать руки. 3. Обвязываем широким поясом чуть ниже талии и пробуем раздвинуть узел мышцами живота, на выдохе произносим «ф». 4. Правое колено к левому локтю — выдох «ф», и наоборот. 5. Наклоняемся — выдох «ф».