**Консультация.**

**Что такое дыхательная гимнастика?**

**Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.**Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый  дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: **выдоха, паузы и вдоха**, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

**Дыхательная пауза**, следующая за выдохом, являясь переходной, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность паузы зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Существенную роль в развитии речевого дыхания играет дыхательная гимнастика, которая является одним из элементов **кинезотерапии**(лечение дыханием).

**Цель дыхательных упражнений – увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.**

Дыхательная гимнастика проводится с детьми, имеющими речевые нарушения, для которых свойственно поражение блуждающего нерва (Х пара черепно-мозговых нервов), находящегося в грудном отделе, в области подключичной артерии и дуги аорты. Блуждающий нерв участвует в процессе дыхания, поэтому при поражении дыхательных ядер блуждающего нерва расстраиваются не только глотание, голосообразование, артикуляция, но и дыхание. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается смысловым сочетанием речи, в момент речи оно обычно учащенное, после произнесения отдельных слов ребенок делает судорожные поверхностные вдохи, активный выдох укорочен и происходит обычно через нос, несмотря на постоянно открытый рот.

Поэтому дыхание у детей с речевыми нарушениями поверхностное, нередко учащенное и аритмичное.

**Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:**

1. Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.

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

3. Упражнения необходимо выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения.

4. Находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

5. 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.

6. Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

7. Не заниматься после еды.

8. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

9. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.

10. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

**Таким образом, дыхательная гимнастика является одним из действенных методов кинезотерапии, она не только увеличивает объем выдыхаемого и вдыхаемого воздуха, с последующей вокализацией выдоха, но и тренирует его глубину, ритмичность, всемерно способствуя постановке диафрагмально-речевого дыхания, нужного для коррекции речевых нарушений.**