[Необходимость дыхательной гимнастики](http://logopedia.by/?p=86" \o "Постоянная ссылка: Необходимость  дыхательной  гимнастики)

***Уважаемые родители! Для того чтобы речь вашего ребенка была правильной, четкой, красивой, необходимо наличие правильного дыхания. Это объясняется тем, что в процессе речи непосредственно участвует дыхание, и поэтому правильное и четкое произнесение звуков во многом зависит от силы и направленности воздушной струи. Необходимо научить ребенка рационально использовать вдох и выдох во время речи.***

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

***1.****Упражнения проводятся 2-3 минуты. Упражнения необходимо проводить плавно под счет, в проветренном помещении.****2.****На первых этапах рекомендуется проводить гимнастику в положении ребенка лежа на спине. Для этого можно положить на живот (в области диафрагмы) ребенку какую-либо игрушку.****3.****Не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха, не говорите ребенку "вдохни сильнее".****4.****Следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, не ощущал движения межреберных мышц и мышц нижней части живота.****5.****Необходимо следить за тем, чтобы дутье было легким, без напряжения и излишних усилий.****6.****При выполнении упражнений следите за тем, чтобы дети не надували щеки.*

**УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Упражнение "Задуй свечку"**   
**Описание упражнения**:  Ребенок держит полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предложите ему медленно и тихо подуть на "свечу" так, чтобы "пламя свечи" отклонилось.

**Упражнение "Сдуть с руки снежинку"**   
**Описание упражнения**: Положите на ладонь ребенку маленький кусочек ваты. Держа ладонь с ваткой на уровне рта, ребенок на выдохе сдувает ватку. Можно предложить подуть так, чтобы ватка улетела как можно дальше.

**Упражнение "Горячий чай"**  
**Описание упражнения**: Предложите ребенку подуть на пригоршни рук,  имитируя дутье на горячий чай.

**Упражнение "Воздушный шар"**   
**Описание упражнения**: Предложите ребенку развести перед собой руки, изображая "воздушный шар". Во время выдоха ребенок произносит звук "ф-ф-ф" и скрещивает руки на плечах.

**Дыхательная гимнастика** — это система упражнений направленная на оздоровления организма.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

— насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

— нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Пример:**

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**.   
  
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки — пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 — 3 раза.  
  
**Упражнение 2. НАСОСИК.**  
  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает — вдох, выпрямляется — выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 — 4 раза.

**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.** Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.   
  
Как разговаривает паровозик? Ту — ту — ту — ту.   
  
Как машинка гудит? Би — би. Би — би.   
  
Как » дышит» тесто? Пых — пых — пых.   
  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4. Часики.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять10–12 раз.

**Упражнение 5. Лыжник.**  
  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  
  
Эти дыхательные упражнения проводится в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минуткахи в процессе непосредственно образовательной деятельности (НОД). Применение в работе дыхательной гимнастики повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку. Также дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Использование дыхательных упражнений при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

-повышению работоспособности, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-улучшают нервно-психическое состояние;

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

***Подготовила: учитель-дефектолог, Семенова Татьяна Николаевна***