

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

### ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ***

**"Задуй упрямую свечу"** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

**"Паровоз"** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**"Пастушок"** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку. **"Гуси летят"** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

**"Кто громче"** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**"Аист"** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

**"Маятник"** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Охота"** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**"Шарик"** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

**"Каша"** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

**"Ворона"** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

**"Покатай карандаш"** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**"Греем руки"** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**"Пилка дров"** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**"Дровосек"** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

**"Сбор урожая"** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Комарик"** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

**"Сыграем на гармошке"** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

**"Трубач"** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

**"Жук"** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

**"Шину прокололи"** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья.