**«Играя, лечим! Дыхательная гимнастика»**

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого.

Но при обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое **дыхание**(аденоиды, хронический ринит, вазомторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин). Установлена связь между способом **дыхания и успехами обучения**. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты **дыхания**, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже *«неисправность»* носового **дыхания** вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через *«входные ворота»* - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становиться таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм **получит меньше кислорода**. Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинае гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за *«плохого носа»*, пропадает аппетит. Неправильное **дыхание** сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может возникнуть кариес. И это еще не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные вещества. Поэтому дети, котрые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Поэтому очень важно **научить** детей правильному речевому **дыханию**.

Правильное речевое **дыхание** обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддерживания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интанационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого **дыхания** у детей - как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Правильное **дыхание** в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма. Люди которые плохо дышат, говорят, кричат и и поют не потому, что болеют, а потому, что неумеют правильно дышать. **Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики**.

**Дыхательная гимнастика** является прекрасным общеукрепляющим средством, а также просто жизненно необходима и преназначена всем людям при следующих патологиях:

1. Неврозы и неврогенные заболевания:

- кардионеврозы;

- гипетония и другие заболевания сердечнососудистой системы;

- язвенная болезнь;

- снятие нервного напряжения, головокружения, ощущения тяжести в голове;

- заикание.

2. Астма и хронические заболевания бронхих и легких.

3. Сахарный диабет и его осложнения.

4. Потеря голоса.

5. Пристрастие к никотину.

**Дыхательная гимнастика** оказывает парадоксальное воздействие на организм человека:

- положительно влияет на обменные прцессы, **играющие** важную роль в кровоснабжении, в том числе и в легочной ткани;

- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

- способствет рассасыванию **воспалительных заболеваний**, устранению местных застойных явлений;

 -налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние больного.

Правильное **дыхание**, как уже говорилось, очень важно для развития речи, так как **дыхательная** система - это энергитическая база для речевой системы. **Дыхание** влияет на звукопроизношение, [артикуляцию](https://pandia.ru/text/category/artikulyatciya/) и развитие голоса. **Дыхательные** упражнения помогают выработать диафрагмальное **дыхание**, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию** правильного речевого **дыхания с удлинённым**, постепенным выдохом, что позволяет **получить** запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Упражнения **дыхательной гимнастики** можно проводить с детьми в любое время, в любые режимные моменты: на прогулке, во время утренней **гимнастике**, можно исползовать упражнения - как физминутки. А сделать упражнения интересными помогут стихи.

Упражнения для формирования диафрагмального **дыхания**.

Упражнение *«Надуй шарик»*.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую-сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот приэтом неиного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох *(живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение)*.

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул- **выдыхаем**,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение *«Часики»*.

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исжодное положение- полный выдох *(живот втянуть, расслабиться)*. То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнения для дифферениации носового и ротового **дыхания**.

Упражнение *«Вдох- выдох»*.

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, а затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений:

вдох через нос - выдох через нос,

вдох через рот - выдох через нос,

вдох через рот - выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Вдохнули ртом и выдох ртом,

Дышим глубже, а потом.

Упражнение *«Ветер дует»*.

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко - (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,

Я подую низко - (руки перед собой, присесть, и подуть,

Я подую далеко - (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко- *(руки положить на грудь и подуть на них)*.

Упражнение *«Снежинки»*.

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату *(выдох)*. Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружаться над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Упражнение *«Пила»*.

Выпоняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя с замедлением движения - выдох.

Пила, пила пили живей,

Мы строим домик

Для гостей.

Упражнение *«Повороты»*.

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны,

влево поворот - вдох, вправо - выдох.

Боком - боком, боком - боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

Упражнение *«Хлопки»*.

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох - развести руки в стороны, на выдох - поднять прямую ногу сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик

Не жалеет своих ножек.

Он **играет целый день**,

Он не знает слова - лень.

Упражнение *«Петушок кричит»*.

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: *«Ку-ка-ре-ку-у»*.

Тихо - тихо всё кругом (сидеть на корточках,

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (встать руки поднять вверх,

Всех ребяток разбудил *(подняться на носки)*: *«Ку-ка-ре-ку-у!»* *(произнести на выдохе)*.

Упражнение *«Одуванчик»*.

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок-

Остался стебелёк.

Упражнение *«Пропеваем звуки»*.

Сделать глубокий вдох носом, выдох ртом. На выдохе пропеваем гласные звуки:

а, о, у, и, э.

Мы все весело **играем**,

Вместе звуки пропеваем.

Можно предложить детям **поиграть в настольные игры**, которые направлены на развитие у детей равномерного выдоха и формирования сильной воздушной струи через рот.

**Игра***«Колобок»*

Колобок, колобок

Ты румяненький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку - теннисному шарику прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

**Игра***«Горох»*.

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка - раздуть горох с середины и увидеть картинку.

**Игра***«Задуй свечи»*.

Свечи я задуть хочу,

Всех сейчас я научу.

Полной грудью я вдохну,

И все свечи потушу.

Свечи крышки от фломастеров. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает

**Игра***«Муравейник»*

Кто такой построил дом?

Мы осмотрим все кругом.

Можно внутрь заглянуть,

Если на него подуть.

Выполнить муравейник из спичек, внутрь поместить картинку с изображением муравьев.

**Игра***«Акробат»*.

В цирк сейчас я **поиграю**,

Представленье начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

**Игра***«Лодочки»*.

Дуть на лодочку из пенапласта.

**Игра***«Футбол»*.

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

**Игра***«Горка»*.

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

**Игра***«Черепашки»*.

Черепашки - малыши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки *(из скорлупы грецкого ореха)*Э поставить емкость с водой. Можно **играть командами**. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

**Игра***«Автомобили»*.

Мотор гудит, настал черед

Быстрее вырваться в перед.

Как нада ездить покажу,

И первым к финишу приду.

По команде *«водители»* начинают дуть на бумажные автомобили, перемещая их к финишу.

**Игра***«Хорошая погода»*.

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите тучи прочь.

Вот такие игры и упражнения помогут вам развить у детей правильное **дыхание**, сформировать сильную воздушную струю, которая необходима для произношения многих звуков, а еще доставят детям положительные эмоции