***Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста***

Учитель-логопед МБДОУ д/с №4

Галиуллина М.М.

Дыхательная гимнастика один из способов двигательной активности, а также один из способов профилактики простудных заболеваний. Под дыхательной гимнастикой мы понимаем комплекс упражнений, направленных на развитие правильного физиологического и речевого дыхания. Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох.

**Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики.**

Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении **или открытой форточке;**

- Занятия проводить до еды;

- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным.

- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями). В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;

- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя. Достаточно трех – пяти повторений.

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.

**Польза дыхательной гимнастики**

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается , при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы**,** сердечно-сосудистой системы ребенка.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболевания органов дыхания, развивает дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим, частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно и глубоко дышать.

**Цель выполнения дыхательной гимнастики**

- Увеличить объем дыхательного аппарата;

- Улучшить четкость дикции;

- Сформировать просодическую сторону речи.

**Примеры дыхательной гимнастики**

«Самолетик» (выработка плавной непрерывной струи);

«Подуй на султанчик»; «Мыльные пузыри»; «Аэробол»(волшебный шарик);

«Футбол», «Надуй воздушный шарик»; «Подуй на горячий чай»; «Паровозик свистит» (выработка плавной, непрерывной струи). Взять чистый пузырек и поднести его ко рту, кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек.

«Фасолевые гонки» (выработка сильной, непрерывной струи). Коробка из-под конфет оборудована, как дорожка для «бегунов – фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра», из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

«Горох против орехов» (чередованиедлительного плавного и сильного выдоха). Проводиться матч на «хоккейном поле». Коробка от конфет «клюшки» - трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. Игроки 2 – 3 горошины и 2 – 3 ореха, разбросаны по всему полю.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного типа речевого дыхания с удлиненным выдохом, что позволяет получить достаточный запас воздуха при произнесении различных по длине фраз.