*Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Слабые или толчкообразные вдохи и выдохи, нерациональное распределение воздуха ведут к тому, что ребенок говорит то слишком громко, то слишком тихо, неразборчиво, «захлебывается» словами, не проговаривает их целиком. Для коррекции проблем с дыханием в логопедии используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику.*

**Что это за метод?**

Дыхательной гимнастикой называют систему упражнений, которая включает перемежающиеся с задержками дыхания вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, длительности. Ее цель – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии. Гимнастика также оказывает благотворное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.

**Для чего дыхательные упражнения используются в логопедии?**

Логопеды применяют эту методику для формирования у детей правильного речевого дыхания, которое необходимо для нормального звукообразования. Без него невозможно поддерживать постоянную громкость речи, четко соблюдать паузы, разговаривать плавно и с интонационной выразительностью.

Дыхательную гимнастику используют, прежде всего, в дошкольной логопедии. Постановка речевого дыхания в раннем возрасте создает базу для правильного развития как звукопроизношения, так и речи в целом. Также в логопедии дыхательную гимнастику применяют для формирования диафрагмально-реберного дыхания, коррекции заикания и других нарушений.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять не дольше 5-7 минут. Поэтому на логопедических занятиях их удобно сочетать с другими методиками, например, артикуляционной гимнастикой, логоритмикой, логомассажем.

**Нарушения речевого дыхания**

С помощью комплекса дыхательных упражнений специалисты по логопедии чаще всего исправляют следующие нарушения:

* Слабые вдох и выдох, которые ведут к тихой, едва различимой речи. Это нарушение обычно встречается у физически слабых, стеснительных, робких детей.
* Неравномерное, неэкономное распределение выдыхаемого воздуха. Ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или даже слоге. Конец фразы или слова «проглатывается» или договаривается шепотом.
* Неспособность грамотно распределять дыхание по словам. Ребенок вдыхает весь запас воздуха в середине слова, снова делает вдох и продолжает говорить.
* «Захлебывание» словами. Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.
* Неравномерная громкость речи, которая возникает из-за толчкообразного выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

* воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом,
* профилактике возникновения болезней дыхательных путей,
* восстановлению носового дыхания при его нарушении.
* При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:
* Проводить гимнастику необходимо в хорошо проветриваемом помещении.
* выполнять ежедневно (во избежание головокружений упражнения повторяются не более 3-4 раз).
* Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)
* Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать 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 не опускать при выдохе.
* После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
* Все упражнения выполнять в игровой форме.

Дыхательные упражнения делятся:

* на упражнения, вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде…),
* игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики…),
* игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри…),
* упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос),
* упражнения с проговариванием звуков.

**Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений**

* Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
* Все упражнения стоит выполнять до еды;
* Одежда не должна сковывать движения малыша;
* Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
* Вдох должен происходить через нос;
* Выдох должен быть длинным и плавным;
* Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;
* Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

Предлагаю вашему вниманию несколько игр, развивающих продолжительный, равномерный выдох у детей, формирующие сильную воздушную струю через рот. Все упражнения, имеют свой игровой сюжет, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения, фантазии.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно проводить дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. Такие упражнения можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста.

**Игры на развитие дыхания.**

**«Снег и ветер».** Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.

**"Бегемотик".** Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.
Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:
*Бегемотики лежали, бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).*

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:
*Сели бегемотики, потрогали животики.
                      То животик поднимается (вдох),
                      То животик опускается (выдох).*

**«Пузырьки».** Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он  глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.

**"Ныряльщики за жемчугом".** Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.
Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р].

**«Греем руки».** Ребенку предлагают дуть на ладошки, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха. Это же упражнение используют для постановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [с] ребенок должен чувствовать ладошкой холодный «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.

**"Воздушный футбол".** Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.
Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.
 Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

**"Листопад".** Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.
Оборудование: листочки из тонкой бумаги.
Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

**"Снегопад".** Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.
Оборудование: "снежки" из ваты.
Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

**«Шарик надуваем и сдуваем»** (развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается», и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

**«Мыльные пузырьки».** Можно купить эту игрушку, а можно сделать ее своими руками. Понадобятся мыльная стружка, маленькая емкость для мыльного раствора и соломинка. Ребенку предлагается поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувать пузыри может взрослый, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка в ответ дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

Не забудьте, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т. к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

Удачи, успехов, удовольствия в совместных занятиях с ребёнком!