**Консультация для воспитателей «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ**

**С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

подготовил: учитель-логопед

Роттер Марина Александровна

Использование дыхательных упражнений является неотъемлемой частью коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения речи.

*Дыхание -* важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. Существенную роль в развитии речевого дыхания играет дыхательная гимнастика.

*Цель дыхательных упражнений* — увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха. Дыхательная гимнастика важна для детей, страдающих дизартрией. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Ритм дыхания не регулируется смысловым сочетанием речи, в момент речи оно обычно учащенное, после произнесения отдельных слов ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит обычно через нос, несмотря на постоянно открытый рот.

Рассогласованность в работе мышц, осуществляющих вдох и выдох, приводит к тому, что у ребенка появляется тенденция говорить на вдохе, что еще больше нарушает произносительный контроль над дыхательными движениями, а также координацию между дыханием, фонацией и артикуляцией. Поэтому дыхание у таких детей поверхностное, нередко учащенное и аритмичное.

Предлагаемая система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания и направлена на развитие дыхательного аппарата, его гибкости и эластичности, увеличение его объема и путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

**Основные правила дыхательной гимнастики**

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции, сами по себе, имеют оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

**Условия для благотворного воздействия дыхательной гимнастики**

* упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
* находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);
* следить, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности, плавно переходили друг в друга.

Постановка речевого дыхания у детей с дизартрией проводится следующим образом: с легким потряхиванием дети разводят руки в стороны и поднимают их вверх, при этом происходит вдох, затем руки заводятся за голову с одновременным приседанием, что значительно активизирует работу диафрагмы. Данные упражнения проводятся по специально подобранной схеме.

**Основная поза дыхательной гимнастики**:

Встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы параллельно; найти удобное положение головы и туловища, например, левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку приблизительно на уровне локтя (для контроля дыхания).

**Техника выполнения дыхательных упражнений**

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох, медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая.
3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
4. Исходное положение (и. п.) то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться — одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходную позицию и сделать то же, но в другую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо, — вдох; опускать руку и плечо — выдох.

То же в другую сторону.

1. «Гребля на байдарке» — плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

*Очищающее дыхание («ха»)*

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед (ха). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

*Энергетизированное дыхание («Задувание свечи»)*

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать три коротких редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. Отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

*Стимулирующее («шипящее») дыхание*

Дыхательные движения такие же, как в гармонично полном дыхании. Вдох делается через нос. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произношении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Кроме пассивных дыхательных упражнений, рекомендуется проводить упражнения, вызывающие активные дыхательные движения, с включением элемента подражательности: дутье на ватные шарики, в дудочку, на разноцветных бумажных бабочек и т.

Основу дыхательных упражнений составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо),шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ух, ох). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.). Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.

Нагрузка должна постепенно увеличиваться за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. В комплекс обязательно входят элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятия). Надувание мячей и игрушек начинается с 3—4 выдохов, постепенно их количество увеличивается на 2—3 выдоха за каждое занятие и доводится до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для достижения наиболее полного эффекта следует обучать родителей методике проведения дыхательной гимнастики, чтобы они могли заниматься с детьми в домашних условиях.

Таким образом, дыхательная гимнастика не только увеличивает объем выдыхаемого и вдыхаемого воздуха, с последующей вокализацией выдоха, но и тренирует его глубину, ритмичность, всемерно способствуя постановке диафрагмально-речевого дыхания, нужного для коррекции различных речевых нарушений.

**Желаю вам искренней заинтересованности в процессе гармоничного развития ребёнка!**