**КГУ «Станционная общеобразовательная школа»**

**отдела образования Карасуского района**

**Управления Образования акимата**

**Костанайской области**

**Тема: «Дыхательная гимнастика на логопедических занятиях»**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка необходимо путём повышения адаптивных возможностей детского организма. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья детей играет гимнастика. Особое внимания заслуживает ***дыхательная гимнастика***.

**Работа над дыханием является важной в логопедической работе** - развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь. Также является важной в **профилактике** простудных заболеваний, а тем более эти две задачи можно объединить в одну. Их можно использовать в процессе **логопедического занятия**, как его часть, направленную на развитие речевого **дыхания**, в результате чего возрастает объём и глубина **дыхания**, сила и выносливость **дыхательных мышц**, координируются и ритмизируются **дыхательные движения**, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте.

Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Следовательно, это могут быть как одно-два упражнения на логопедическом занятии, так и целые комплексы дыхательной гимнастики.

**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.

 - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

*Игры на развитие физиологического и речевого дыхания:*

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

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

«Трубочка» - поднести к губам колпачок из-под фломастера. Вытянуть губы «трубочкой»,  «Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине «ш-ш-ш».

«Шар сдувается»- сделать легкий вдох, выдыхая медленно воздух через рот, произнести «с-с-с».

   Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание*.*