# Консультация для родителей

# «Развитие речевого дыхания»

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет **дыхание**. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное **дыхание** избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное **дыхание** стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять **дыханием** позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс **дыхания**, очистить **дыхательные** органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

  При коррекции нарушений речи возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание, особое значение приобретают дыхательные упражнения. Соответствующая гимнастика направлена на выработку у детей навыков правильного рационального дыхания, произвольного управления процессом движения воздушного потока.

**Упражнения для формирования диафрагмального выдоха**

Ребенок находится в положении лежа на спине. Рука ребен­ка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребенка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Можно положить на живот игрушку для привлече­ния внимания. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

**Задуй свечку**

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на «свечу».

**Лопнула шина**

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изоб­ражая круг — «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клет­ка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное поло­жение, дети делают непроизвольно вдох.

**Накачать шину**

Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**Воздушный шар**

Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопну­ла шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».

**Жук жужжит**

Исходное положение: руки поднять в стороны и немно­го отвести назад, словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Ворона**

Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяж­но «К-а-а-а-р». Логопед хвалит тех «ворон», которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Пилка дров**

Исходное положение: встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя — вдох, руки от себя — выдох.

**Дровосек**

 Исходное положение:  встать пря­мо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топори­ком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус накло­нить, позволяя рукам «прору­бить» пространство между но­гами. Произнести «ух». По­вторить 6—8 раз.

**Комарик**

Исходное положение:  сесть, нога­ми обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдох­нуть, медленно повернуть ту­ловище в сторону; на выдохе показать, как звенит кома­рик — «з-з-з»; быстро вер­нуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.