***Советы родителям***

***Упражнения для развития дыхания у детей с нарушением речи***

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно - сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики**  
1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.  
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.  
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.  
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

***Упражнения дыхательной гимнастики***

**1. «Снег»**  
Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

**2. «Кораблики»**  
Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**3. «Футбол»**  
Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

**4. «Буль-бульки»**  
Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

**5. «Мыльные пузыри»**  
Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**6. «Дудочка»**  
Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

**7. «Губная гармошка»**  
Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**8. «Цветочный магазин»**  
Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

**9. «Свеча»**  
Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

**10. «Косари»**  
Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

Подготовительный комплекс - это дыхательная разминка, позволяющая подготовить организм к проведению дыхательных упражнений, создающая возможность для последующего оттока мокроты, улучшающая микроциркуляцию и лимфоотток.

**«АРОМАТЫ ПРИРОДЫ»** (восстанавливает обонятельный компонент дыхания, носовое и кожное дыхание).

И.п. - стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Тело предельно расслабляется. Ребёнок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но и всем телом. Повторить 4 раза в максимально медленном темпе.

**«ОЗВУЧЕННОЕ ДЫХАНИЕ»** (способствует концентрации внимания).

И.п. - стоя. Глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на точке, расположенной на расстоянии трёх поперечных пальцев ниже пупка. Рот закрыт. На вдохе произносится чуть заметный звук, похожий на всхлипывание. Делается небольшая пауза, затем выдох, также с чуть слышным звуком. Повторить 8 раз в медленном темпе.

**«МЕДУЗА»** (упражнение на релаксацию).

И.п. - стоя. Глаза закрыты. Тело максимально расслабляется до полного «размягчения» мышц. Дыхание очень медленное.

**«НЫРЯНИЕ»** (выполняется между другими дыхательными упражнениями, чтобы избежать головокружения, а также как дыхательный тест, описанный выше).

И.п. - стоя. Резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки, нос зажимается пальцами. Насколько возможно, задерживается дыхание.

**«НАКАЧКА»** (постепенное наполнение воздухом всего бронхолегочного дерева).

И.п. - стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажимается пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда лёгкие полностью заполнены воздухом, насос затыкается. Дыхание задерживается на 2 - 3 сек. Выдох через неплотно сжатые губы. То же самое повторить другой ноздрёй. Делать один раз. Хорошо выполнять это упражнение, лёжа в воде (голова на поверхности).

**«СЕНЬОР ПОМИДОР»** (способствует улучшению микроциркуляции в ткани лёгких, раскрытию спавшихся альвеол).

И.п. - стоя. Вдох. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Делается попытка выдохнуть воздух. Щёки при этом раздуваются, создаётся максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе. Делать один раз.

**«ПЫЛЕСОС»** (тренировка мышц, участвующих во вдохе).

И.п. - стоя. Глубокий выдох. Нос и рот плотно закрыты. Производится попытка вдохнуть через нос воздух. При этом предельно втягиваются все межреберные промежутки, надключичные впадины. Делать один раз.

**«ПОЛОСКАНИЕ ЖИВОТА»** (улучшает кровообращение в пищеварительном тракте, включает диафрагмальное дыхание).

И.п. - стоя. Резкий выдох ртом, кисти рук опираются на колени, тело наклонено вперёд, ноги чуть согнуты. Задерживая дыхание на выдохе, необходимо втягивать живот, затем выпячивать его. Один цикл движений животом длится до тех пор, пока сохраняется задержка дыхания. Темп быстрый, повторить один раз. Делать не ранее, чем через час после еды.

**«СОБАЧКА»** (закаливание зева).

И.п. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

**«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ»** (успокаивает ребёнка, купирует начинающийся приступ удушья, снимает стрессовые состояния).

И.п. - стоя. Закрыть глаза, на медленном вдохе носом рука медленно поднимается вверх. Ребенок ощущает, будто воздух втягивается через пальцы. Пока рука не поднялась вверх - вдох. Медленный выдох - рука опускается вниз, воздух сочится из пальцев (вверху руке прохладно, внизу тепло). Каждый делает в своём ритме, стараясь предельно растянуть дыхательный цикл по времени. Постепенно увеличивается его продолжительность.

**«ПОТЯГИВАНИЕ»** (энергетическая подзарядка клеток).

И.п. - стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка на задержке дыхания предельно напрячь все мышцы, и постараться добиться вибрации всего тела. Делается один раз.

**«ТРЯСУЧКА»** (стимулирует обменные процессы).

И.п. - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы вибрировали даже внутренние органы. Делать один раз.

**«ДЫХАНИЕ НОСОМ»** (обучение носовому дыханию).

Упражнение проводится в воде. Ребёнок сидит в ванне и опускается в воду до тех пор, пока над водой не останется только нос. Дышит в таком положении столько, сколько сможет.

**«МАШИНА»** (обучение постепенно выдыхать воздух).

Дети становятся на одной линии, делают вдох, «наливают бензин» и начинают движение вперёд, при этом, делая губами «бр-р-р», как дети обычно копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

Педагог – дефектолог: Кребс Н.И.