***Что такое дыхательная гимнастика?***

**Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно**. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является **выдох**: для получения новой порции кислорода, необходимо освободить для него место в воздухоносных путях.

**Дыхательная пауза**, следующая за выдохом, является переходной, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза обеспечивает активный газообмен и вентиляцию легких, что в свою очередь повышает работоспособность организма.

Существенную роль в развитии речевого дыхания играет **дыхательная гимнастика.**

**Цель дыхательных упражнений** – увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.

**Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:**

1.Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.

2. Дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют хороший оздоровительный эффект.

3.упражнения необходимо выполнять легко, естественно без усилий и напряжения.

4Находится в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц участвующие в дыхательном движении).

5.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.

6.Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

7.Не заниматься после еды.

8. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

9. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.

10. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

**Дыхательная гимнастика** тренирует глубину, ритмичность дыхания, способствуя постановке диафрагмально-речевого дыхания, необходимого для коррекции речевых нарушений.

***Комплекс упражнений***

***дыхательной гимнастики***

**Упр. 1 «Покатай карандаш»**

**Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.**

**Упр. 2 «Листья шелестят»**

**Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и приклеенные к «веточке» - ниточке. По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.**

**Упр. 3 «Снежинки летят»**

**На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».**

**Упр. 4. «Загнать мяч в ворота»**

**1.Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик диаметром 2-3 см., лежащий на столе перед малышом, загоняя его между кубиками или любыми другими подходящими предметами («футбольные ворота»).**

**2.То же. Но дуть следует резкой. Отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.**

**Упр. 5. «Ветреная мельница».**

**Для этой игры необходима игрушка- мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия малыша стихами:**

 **Ветер, ветер ты могуч**

 **Ты гоняешь стаи туч!**

 **(А.С.Пушкин)**

**Упражнение не следует проводить сразу после еды и если малыш себя неважно чувствует.**

**В день рекомендуется проводить только один вид упражнения.**

**Количество повторений 2-3 раза, при этом обязательно следить за самочувствием ребенка: если возникают головокружения и слабость, прекратите упражнение**