**«Игры и игровые упражнения для обучения дошкольников правильному**

Дыхание – основа всего живого. Правильное дыхание является одним из необходимых условий правильного развития, хорошего роста.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Наша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода.

 Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания.

 Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

Многим деткам в силу некоторых заболеваний (аденоиды, болезни сердца, ослабленность организма) не удается говорить длинными фразами, достаточно четко, с логическими паузами. Создается впечатление, что ребенок задыхается. А всего-навсего, малышу не достаточно в данный момент воздуха, во время разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.
Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.
Во время занятий с ребенком следует научить малыша правильно дышать, делать каждый вдох и каждый выдох осознанно, а не как придется, то есть уметь делать сильный вдох и плавный выдох через рот во время проговаривания слов.

Ведь хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз.

Например, для того чтобы правильно научиться выговаривать звуки – З, С, Ш, Ж, Р, - ребенок должен делать достаточно сильный выдох через рот.
Итак, речевое дыхание – это правильное сочетание вдоха и выдоха во время произнесения слов и фраз.

 Тренировка речевого дыхания – это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.
Приступать к тренировке собственно речевого дыхания можно только после того, как у ребенка сформирован сильный, плавный выдох, (то есть достаточно развито физиологическое дыхание). При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.
Предполагается постепенное развитие, движение от простого к сложному.

***Упражнения дыхательной гимнастики можно использовать:*** *-как физкультминутки в процессе логопедического занятия;
- как часть занятия ;
- как специальные упражнения в виде игровых занятий;
- как игры;*

***Параметры правильного речевого выдоха***

*1. Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот –
«набираем полную грудь воздуха»
2. Выдох происходит плавно, а не толчками.
3. Во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки.
4. Во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух).
5. Выдыхать следует, пока не закончится воздух.
6. Во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.*

***Игры и упражнения для развития плавного речевого выдоха*** *Цель: - развитие длительного непрерывного ротового выдоха
- активизация губных мышц

1. Игры с индивидуальными предметами.
- Надуй шарик.
-Бульки. Расти, пена. (с соломинкой)
-Свистульки. Свистки – «Полицийский». Подуй в дудочку.
- «Музыкальный пузырек».

2. Игры с предметами не имеющими индивидуального назначения.
-Лети, бабочка. Осенние листья. Снег идет. Летите птички. (картинки на нитках)
-Ветерок (султанчики, метелочки)
- Одуванчик, вертушки (на прогулке)
-Футбол (ворота)
- «Мыльные пузыри».
-Катись, карандаш.
-Веселые шарики (теннисный мячик, стол с проведенной чертой)
-Плыви кораблик. Плыви уточка. «Парусная регата»
-Задуй свечу.*

*. Предлагаются следующие этапы развития речевого дыхания:****Этапы развития речевого дыхания*** *- пропевание гласных звуков – А, О, У, И, Э;
- длительное произнесение некоторых согласных звуков Ш, Ж, Ф, Х;
- произнесение слогов на одном выдохе;
- произнесение слов на одном выдохе;
- произнесение фраз различной длины на одном выдохе;
- чтение стихотворений;
- пение песенок;*

***Игры для развития речевого дыхания.*** *Цель: - отработка правильного речевого дыхания.****Под музыку:*** *- Пой со мной (гласные А,О,У,И,Э). (под музыку)
- Веселая матрешка (с куклой или матрешкой с произнесением слогов Н: ЛЯ-ЛЯ)
- Звуки вокруг нас. (с предметными картинками). Девочки поют (поющие лица)
- Птички поют. (КО-КО-КО, КУ-КУ, ЧИРИК-ЧИРИК, ГА-ГА-ГА)****Без музыки:*** *- Сдуй шарик (на ковре, руки широко расставлены перед собой с произнесением звука Ф)
- Насос (с произнесением звука С на одном выдохе)*

**Машины сигналят.**

**1**.-сомкнуть губы. **2**-поднимая руки в стороны, сделать вдох носом.

**3**-руки чуть назад, прогнуться, на выдохе помахать кистями произнести

 "би-и-и-и"

**Самолеты.**

**1-**сомкнуть губы. **2**-разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

3.-слегка наклонившись вперед, на выдохе произнести "уу-у-у-"

**Коровки.**

**1.-**сомкнуть губы. **2**-руки вверх к голове, вдох носом.

**3-**наклон вперед, на выдохе произнести "му-у-у-у**"**

**Заблудились.**

**1. -**сомкнуть губы. **2.** -приподнимая плечи, делать вдох носом.

**3**.-поднестируки к губам, повернувшись направо, на выдохе произнести "а-а-у-у-у". При повторении повернуться налево.

**Замерзли.**

**1.-**сомкнуть губы**. 2-**разводя руки в стороны, сделать вдох носом.

**3**.-обхватить себя руками за плечи, на выдохе произнести "э-э-э-э-э"

"**Петушки"**

**1**. -сомкнуть губы. **2**.-разводя руки в сторону, сделать вдох носом.

**3.-**опуская руки, похлопать себя по бедрам, на выдохе произнести "ку-ка-ре-ку.

у-у-у"

"**Волчата."**

**1-**сомкнуть губы. **2**.- медленно поднимая подбородок вверх, сделать вдох носом.

3. - на выдохе повыть: "у-у-у-у"

**"Козочки"**

**1.**-сомкнутьгубы. **2**- руки вверх к голове ("рожки") вдох носом.

**3**.-с наклоном вперед на выдохе произнести "ме-е-е-е".

**"Дудочка"**

**1.-**сомкнуть губы**. 2-**руки вперед вверх к губам,  вдох носом.

**3**.- пошевелить пальцами, на выдохе произнести "ду-у-у-у"

"**Нюхаем цветы**"

**1**.- сомкнуть- губы. **2.-5.**вдыхать носом аромат.

**6-7**.-выдыхать носом. Упражнение можно выполнять, ползая на ладонях/коленях или шагая по комнате.

***Для домашнего обучения.***

**1. "Буль- буль"**дуть через трубочку в стакан, на треть заполненной водой.

**2**. "**Задуй свечи"** на праздничном столе.

**3**. "**Мыльные пузыри"** надуть самый большой пузырь.

**4**."**Одуванчик"**сдуть семена с одуванчика одним выдохом.

**Игровой комплекс дыхательной гимнастики**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОС.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки) .

Повторить 2-3 раза

**Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

**Лечебная гимнастика**

Следующий комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ.

Общая продолжительность занятия 10-15 минут

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

**1. «Наклон вперед».** ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом, выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.

**2. «Вырасти большой».** ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

**3. «Дотянемся до пяток».** ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.

**4. «Сигнальщик».** ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

**5. «Пружинка».** ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**Дыхательные упражнения для укрепления иммунитета малыша**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

**1. Большой и маленький**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**2. Паровоз**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**3. Летят гуси**

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

**4. Аист**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**5. Дровосек**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.