

Консультация для воспитателей

**«Игры для развития
правильного
дыхания»**

Всем известно, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание.

***Дыхание является главнейшим источником жизни, а правильное дыхание – это основа здоровья.** Правильное дыхание обеспечивает качественное снабжение организма кислородом, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет от многих болезней. Научившись правильно дышать, мы сможем улучшить работу не только всего организма, но и укрепим иммунитет.*

Но кроме своей основной физиологической функции - осуществление газообмена, дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыхание.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.



Развитие дыхания

Нарушения функции речевого дыхания приводит к неправильному произнесению фраз, отсутствию плавности речи, интонационным ошибкам.



***Развитие дыхания** – один из первых и очень важных этапов коррекционного логопедического воздействия при различных речевых патологиях.*

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении. Кроме того, развитие дыхания у детей важно не только для формирования речи и правильной дикции, но и для здоровья ребенка в целом. Если ребенок дышит неправильно, то это отражается на всех системах и органах, ведь именно кислород питает их, приводит в действие.

Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней верхних дыхательных путей. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости и устойчивости всего организма к заболеваниям дыхательной системы. Дыхательные упражнения можно проводить в различных режимных моментах: после физкультурных и музыкальных занятий, на прогулке, после дневного сна с использованием физкультурных упражнений, в утренней гимнастике, в любой двигательной деятельности, с учетом ситуации, времени года, состояния детей.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у детей положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.



Правила выполнения дыхательных упражнений:

- заниматься в хорошо проветренном помещении, при t 18-20 градусов.*
- одежда не должна сковывать движения.*
- не заниматься сразу после приема пищи.*
- при заболевании органов **дыхания** в острой форме заниматься запрещено.*

Необходимо следить за техникой выполнения дыхательных упражнений:

- воздух набирать через нос.*
- плечи не поднимать.*
- выдох должен быть длинным и плавным.*
- щеки не надувать.*
- дозировать выполнение упражнений.*

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания
«Кораблик»



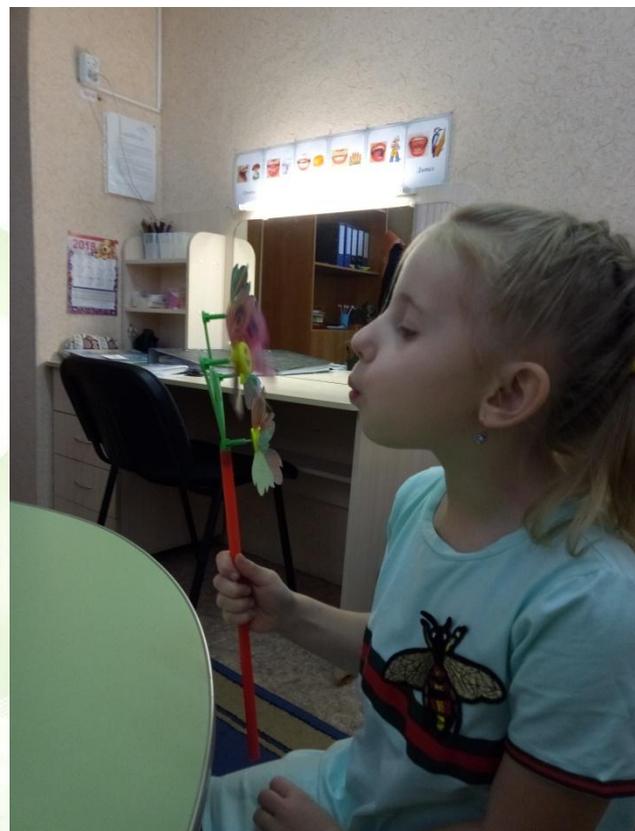
«Прожорливые фрукты»



«Сова»



«Вертушка»



Спасибо за внимание!

