

Роль дыхательной гимнастики в развитии детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика является прекрасным общеукрепляющим средством.

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

Упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми в любое время, в любые режимные моменты: на прогулке, во время утренней гимнастики, можно использовать упражнения как физминутки. А сделать упражнения интересными помогут стихи.

РОМАШКИ

Ромашки нюхает Катюшка,

Их так много на опушке.

*

МОРЕ

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты **выдыхай**

И кораблик опускай.

*

СВЕЧКА

Дует Таня на свечу,

И я тоже так хочу!

Положить ладони рук на рёбра. Вдохнуть и «подуть на свечу». Воздух из лёгких выходит плавно и постепенно, рёбра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Для контроля ротового выдоха рекомендуется длительно произносить звукосочетание «ф-у-у.»

*

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Взял соломку Игорёк,

Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

*

МАЯТНИК

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе, вдох. Наклон влево — выдох. При подъёме — вдох. При наклоне вправо — опять выдох.

*

АИСТ

Сделай вдох одной ноздрей.

Выдохни, вдохни другой.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей не спеша сделать вдох и выдох. Повторить всё с левой ноздрей. После **дыхательного** упражнения добавить стояние на одной ноге (*до 5 секунд*) под продолжение стишка:

На одной ноге постой.

А теперь — на второй.