

## **Консультация логопеда «Дышим правильно, говорим легко, болеем мало!»**

Основой нашей жизни является дыхание, которое так естественно, что мы его не замечаем.

Однако, когда мы напряжены физически или психологически, наше дыхание учащается. Мы не только замечаем его, но и испытываем дискомфорт из-за одышки или нехватки воздуха, если находимся в закрытом душном помещении.

- Что вы знаете о **правильном дыхании**?

-Знаем, что нам нужен кислород, что нужно дышать через нос, поскольку воздух в носу согревается, очищается от пыли и микробов.

-Знаем – нужно чаще бывать на воздухе, проветривать помещения, где находимся.

Но **мало кто знает**, что от **правильного** дыхания зависит не только здоровье, но и наши молодость и долголетие.

Какое дыхание **правильное**?

Современная медицина утверждает, что глубокое дыхание качественнее поверхностного, поскольку в организм попадает больше кислорода, улучшается кровообращение, а значит питание клеток. А при поверхностном дыхании мелкие альвеолы (*воздушные ячейки легких*) не участвуют в дыхании. В них застаивается *«грязный»* воздух, насыщенный продуктами обмена, что негативно сказывается на функциях лёгких и нарушает обменные процессы в организме.

Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох

Дыхание можно разделить на два вида – речевое и неречевое.

Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности.

Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох.

Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с **правильной интонацией**, нужно владеть и развивать речевое дыхание.

Важнейшие условия **правильной** речи – это плавный длительный выдох, чёткая и ненапряжённая артикуляция.

**Наиболее правильным**, удобным для речи является дыхание с участием диафрагмы и межрёберных мышц.

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

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как **правило, говорят** тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены **говорить на вдохе**, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием.

Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, **направленной воздушной струи**, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

**Правильное речевое дыхание**, чёткая ненапряжённая артикуляция являются основой для звучания голоса. **Неправильное** дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

Речевое дыхание считается **неправильным**, если выявляются следующие ошибки:

Подъём грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;

Слишком большой вдох;

Учащённость дыхания;

Укороченность выдоха;

Неумение делать незаметным для окружающих добор воздуха;

**Неправильная осанка.**

Практическая часть

- Уважаемые коллеги давайте сейчас попробуем сделать несколько упражнений на развитие речевого дыхания.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (*лёжа, стоя, сидя*) и во время движения.

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

Не заниматься после еды.

Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе – не опускались.

Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки.

Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть. Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение и простудных **заболеваний!**

Игры для развития речевого дыхания:

*«Загони мяч в ворота»*

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя кубиками).

*«Сдуй снежинку с ладошки»*

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрался мы в кружок,

Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуну язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

*«Метелица»*

В пустую пластиковую прозрачную бутылочку насыпать пенопластовых шариков. Ребёнок через коктейльную трубочку дует, шарики движутся от воздушной струи, образуя «метель». Важно дуть, не надувая щёк.

*«Вертушка»*

Дуют дети на вертушку

Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,

Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

*«Кораблик»*

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

*«Надуй шарик»*

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (*живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение*). «Наклоны» Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот, опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (*живот вытягивается*)).

Заключительная часть

*(болею мало)*

Пользу **правильного** дыхания трудно переоценить, поскольку от нормального насыщения крови кислородом и углекислотой улучшается кровообращение; нормализуется артериальное давление и работа сердечной мышцы; активизируются функции мозга и нервной системы; стимулируется работа органов желудочно-кишечного тракта за счет внутреннего массажа движущейся диафрагмы; укрепляются мышцы спины, плечевого пояса и живота, что значительно улучшает состояние позвоночника и осанку.

В результате постоянной практики дыхательных упражнений со временем (*не сразу*) Вы почувствуете бодрость и прилив энергии, отличное самочувствие и повышение интеллектуальной деятельности. У Вас улучшится цвет лица, кожа будет упругая и молодая. Можете даже сбросить несколько килограммов веса. И уж точно не будете **болеть заболеваниями легочной системы**, так как Ваши **легкие** будут натренированными и хорошо проветриваемыми.

Кроме того, ученые утверждают, что дыхательные техники усиливают движение лимфы, которая быстрее выводит токсины и продукты жизнедеятельности клеток, тем самым оздоравливает организм.

Основных правил выполнения дыхательной гимнастики немного:

не тренируйте **правильное** дыхание сразу после еды или после принятия ванны, когда изменяется кровообращение;

старайтесь заниматься на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении;

максимально сконцентрируйтесь на дыхании и делайте упражнения с удовольствием;

при появлении неприятных ощущений прекратите тренировку и **проконсультируйтесь с врачом.**

Единственный дискомфорт, который ощутим во время дыхательной гимнастики, – это головокружение, и то – лёгкое.

Чтобы этого достигнуть и нормализовать все процессы в организме не забывайте хорошо высыпаться, **правильно питаться**, закаливать свой организм, избегать стрессов, курения, приема алкоголя.

**Дышите глубже и медленнее! Будьте здоровы и счастливы!**