**РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И КОРРЕКЦИИ РЕЧИ**

Дыхательная гимнастика направленна на сбережение физического здоровья детей и формирование речевого выдоха – основы четкой дикции, плавности и выразительности речи.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, речевое дыхание, здоровье, воздушная струя, речь.

В настоящее время большое значение приобретают методы сохранения и укрепления физического здоровья детей. Одним из таких методов является дыхательная гимнастика. Дыхание является важнейшим физиологическим процессом организма. Сопутствует лучшей работе центральной нервной системы, повышает дренажную функцию бронхов, так же улучшает носовое дыхание. Дыхательная гимнастика восполняет недостаток кислорода во всем организме ребенка. Дыхательную гимнастику нужно проводить каждый день в хорошо проветренном помещении. Можно выполнять как самостоятельным комплексом, как и включать в утреннюю гимнастику, подвижные игры, физкультминутки, в пальчиковые гимнастики, физкультурные занятия. При выполнении дыхательных упражнений необходимо придерживаться некоторых правил: − Хорошо проветривать помещение перед занятием; − Следить, чтобы дети не напрягали плечи и шею; − Следить, чтобы дети не переутомлялись; − Следить, чтобы движения были плавными и ритмичными; − Прекратить гимнастику при признаках кислородного голодания. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми 4-5 лет. Предпочтительней использовать игровые приемы для формирования направленной воздушной струи, необходимой для речи образования. Дети с большим удовольствием играют в дыхательные игры. Дыхательные игры. «Шторм в стакане». Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребе- СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ» | СВИДЕТЕЛЬСТВО СМИ ЭЛ № ФС77-70095 ВЕСТНИК дошкольного образования 54 ВЫПУСК № 48 (74) 2020 нок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны. «Снегопад». Сделайте рыхлые комочки ваты-«снежинки». Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопадом. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенка. Пусть он правильно ее сдует. «Морские волны». Ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны. «Надуй шарик». Ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик. «Футбол». Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота- два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиками. Можно придумать множество дыхательных игр - сдувание снежинок, бумажек, пушинок со стола, с руки, дуть на легкие предметы, приводить в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, флажки, бумажные фигурки (но чтобы они двигались, не падая). Так же используйте разнообразные вертушки, крылья мельницы. Летом можно сдувать тычинки созревших одуванчиков. Для речевого дыхания характерны короткий вдох и удлиненный выдох. Легкая улыбка позволит снять мышечное напряжение. Это очень важно для плавности речи. Контролировать правильное дыхание поможет собственная ладошка ребенка, если ее положить между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы грудной клетки и живота сокращаются. Ребенка важно научить, не задерживать дыхание, а сразу после вдоха начать говорить при плавном удлиненном выдохе. [2] Так как дыхание и голосообразование связанны между собой, тренировка речевого дыхания и улучшение голоса проводятся вместе. Упражнения постепенно усложняются, в начале тренировка длительного речевого выдоха проводится на отдельных звуках, далее на словах, потом на коротких фразах, на произношении длинных предложений. Библиографический список 1. Белякова Л. И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т. Г. Шишкова – М.: Книголюб, 2004. – 56с.. 2. Выгодская И. Г. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. для логопеда / И.Г. Выгодская, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенская. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвящение, 1993. - 223с..