Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Абатского района детский сад «Сибирячок»

**Консультация для педагогов**

**«УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО»**

учитель –логопед МАДОУ

АР детский сад «Сибирячок»

Сайдуганова Марина Павловна

31.03.2021

**Консультация для педагогов «Учимся дышать правильно»**

Умеем ли мы правильно дышать? «А как же?» - ответите вы. Мы дышим постоянно, непрерывно, дыхание жизненно необходимо человеку.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять.

Но есть ещё дыхание речевое, которое появляется в момент говорения, когда на выходе возникает звук, а звуки соединяются в речевой поток.

От речевого дыхания зависит громкость, чистота, выразительность звучащей речи. Поэтому необходимо научиться управлять речевым дыханием. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Упражнения для дыхания - это первый элемент самопомощи своему организму. Они учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, помогают расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Предлагаем вашему вниманию несколько дыхательных упражнений для оздоровления детей.

***Упражнение 1.***

Выполнение этого упражнения поможет научиться регулировать речевое дыхание: правильно «расходовать» воздух при произнесении слова, мягко, неслышно «добирать» воздух во время паузы, дышать легко, естественно.

1.1 Правильный вдох и выдох:

- вдох через нос – выдох через рот;

- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;

- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох.

1.2 Сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос*.*

Задержите дыхание. На выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счёта.

1.3 На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук.

Гудок – приближается и удаляется: М-М-М-М, Н-Н-Н-Н…

Шум ветра: В-В-В-В…

Жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж…

Писк летающего комара: З-З-З-З…

Воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С…

Звук поддерживается без усилий, свободно.

***Упражнение 2.***

Эти упражнения учат правильно «посылать» дыхание, находить «опору» для дыхания.

2.1 «Свеча» - ровный медленный выдох.

Глубоко вдохнуть. Остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Постараться дуть так , чтобы пламя «легло», и удерживать его до конца выдоха.

Можно держать в руке, близко перед собой, узкую полоску бумаги и дуть на неё: тогда будет видно, насколько ровно ложится «пламя свечи».

2.2 «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох.

Вдох, секундная задержка дыхания. Затем короткими толчками выдохнуть воздух: фу! фу! фу! фу!

***Упражнение 3.***

Это упражнение обеспечивает «гибкость» дыхания.

3.1 На одном вдохе произносите 5-10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками:

Ф! ф! ф! ф! ф! ф! ф! ф! …

Чередуя звуки «ф» и «в»:

Ф! ф! в! в! ф! ф! в! в! …

Очень важно, чтобы каждый звук образовывался за счёт активных толчков воздуха. При этом надо положить одну или две руки на живот.

***Упражнения можно выполнять в форме игры.***

1. Встаньте в круг и предложите детям необычную считалку: после того, как водящий вас рассчитает, примите правильную осанку и повторите дыхательную гимнастику на чередование: вдох, выдох.

Раз… Пять!

Все умеем мы считать!

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

(Делаем попеременно: вдох – выдох.Следует повторить упражнение 3-4 раза.)

1. Произнесите скороговорку-считалку «Тридцать три Егорки»:

Как на горке, на пригорке

Стоят тридцать три Егорки: (сделать в этом месте глубокий вдох и продолжить )

Раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка и т.д.

(считать пока хватит набранного воздуха)