**Консультация для родителей по развитию дыхания.**

 ***Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности че­ловеческого организма выполняет дыхание. Кроме своей основ­ной физиологической функции, - осуществления газообмена, - дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыха­ние. Речевое дыхание  (диафрагмальное) - основа звучащей речи, источник обра­зования звуков, голоса.***

Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие – **диафрагма**. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остаются без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

  При коррекции нарушений речи возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание, особое значение приобретают дыхательные упражнения. Соответствующая гимнастика направлена на выработку у детей навыков правильного рационального дыхания, произвольного управления процессом движения воздушного потока.

**Упражнения для формирования диафрагмального выдоха**

Ребенок находится в положении лежа на спине. Рука ребен­ка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребенка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Можно положить на живот игрушку для привлече­ния внимания. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.



***\*Задуй свечку***

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

***\*Лопнула шина***

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изоб­ражая круг — «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клет­ка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное поло­жение, дети делают непроизвольно вдох.

[](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%81%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9&img_url=http://bibiki.com.ua/img-store/2/2/video-1421032418-49.jpg&pos=64&rpt=simage&_=1445844605472)

***\*Накачать шину***

Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

***\*Воздушный шар***

Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопну­ла шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».



***\*Жук жужжит***

Исходное положение: руки поднять в стороны и немно­го отвести назад, словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

[](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B6%D1%83%D0%BA%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9&img_url=http://sorus.ucoz.ru/_fr/337/s5411588.jpg&pos=28&rpt=simage&_=1445844200712)

***\*Ворона***

Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяж­но «К-а-а-а-р». Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

[](https://yandex.ru/images/search?p=5&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D1%8F%D1%82%20%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9&img_url=http://illustrators.ru/illustrations/50983_original.jpg&pos=176&rpt=simage&_=1445844460022)

***\*Пилка дров***

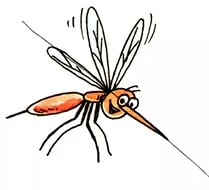
Исходное положение: встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя — вдох, руки от себя — выдох.

***\*Дровосек***

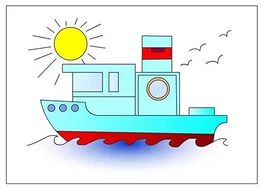
Исходное положение:  встать пря­мо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топори­ком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус накло­нить, позволяя рукам «прору­бить» пространство между но­гами. Произнести «ух». По­вторить 6—8 раз.

***\*Комарик***

Исходное положение:  сесть, нога­ми обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдох­нуть, медленно повернуть ту­ловище в сторону; на выдохе показать, как звенит кома­рик — «з-з-з»; быстро вер­нуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.

[](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9&img_url=http://pandia.ru/text/78/226/images/image001_156.jpg&pos=13&rpt=simage&_=1445844039148)

*\*****«Кораблик».*** Вам понадобится тазик с водой и бумажный кораблик. Усадите «капитана» на стульчике рядом с тазиком и попросите подуть на кораблик, чтобы он поплыл. Дуть надо с произнесением звуков «ф» и «п». Следите за тем, чтобы малыш не надувал щеки, чтобы звук «п» произносился на выдохе 2—3 раза, а «ф» — непрерывно. Попробуйте подуть сильнее, слабее, прерывисто. Что происходит с корабликом?

[](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9&img_url=http://referatdoki.ru/wp-content/uploads/media/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-1-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86-%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0/image12.jpeg&pos=29&rpt=simage&_=1445843917896)