**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.



***\*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.



***\*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.



***\*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.



*\*****«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?

