***Речевое дыхание***

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.

Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Требования к выполнению дыхательных упражнений: выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей; проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке; вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно; после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Для дыхательной гимнастики на индивидуальных занятиях подобрано разное оборудование, дыхательные тренажеры, широко используются коктельные трубочки для игр: «Буль – буль», «Буря в стакане»; «Прогони фасолинку».Несмотря на многообразие пособий, всегда можно найти, сотворить что-нибудь новое, а следовательно интересное для детей. По желанию можно сделать дыхательные тренажёры своими руками Заинтересованных в успехе своих детей мам, пап и бабушек с удовольствием готова увидеть на своих консультациях и встречах – практикумах.