В истории человечества процессу дыхания, и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения системами духовного и душевного совершенствования, и во многих языках слова дух, душа и дыхание имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание, как основное свойство всего живого и одушевленного.
Можно сказать что, дыхание удерживает душу в теле, а раз удерживает, то может и воздействовать на нее. Ведь не случайно все практики, ставящие перед собой задачу духовного и физического совершенствования человека, обращают серьезное внимание на процесс дыхания человека и управления им.
Множество разнообразных направлений самосовершенствования имеют собственные оригинальные подходы к теории и практики дыхания. Причина этого в том что, человек, осознанно относящийся к дыханию, имеет в своем распоряжении мощный инструмент, с помощью которого он может формировать свои состояния и жить более наполненной и целостной жизнью. Дыхание, общее состояние организма и состояние сознания тесно взаимосвязаны между собой.
Мы дышим и наше дыхание неразрывно связанно с нашим внутренним состоянием. Можно сказать, что дыхание является отражением, как нашего внутреннего состояния, так и нашего отношения к другим людям, да и к жизни в целом.  Вот и подышим.

Речевое дыхание - состоит из вдоха и более продолжительного выдоха: чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. Последовательность фаз речевого дыхания выглядит примерно так: вдох – остановка – выдох. Вдыхаемый воздух задерживается в груди, чтобы выйти во время постепенного контролируемого выдоха, который должен быть не только длительным, но и плавным и легким.

Несовершенства речевого дыхания отрицательно влияют на развитие речи. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и не могут произнести длинную фразу. При неумении рационально использовать выдох, ребёнок может недоговаривать слова в предложении или договаривать их шёпотом. Чтобы закончить длинную фразу ребёнок вынужден добирать воздух и говорить на вдохе. В таком случае речь становится нечёткой и не плавной. Укороченный выдох вынуждает ребёнка говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз. Страдает развитие грамматического строя речи, нечёткое произнесение окончаний, не даёт возможности ребёнку учиться, правильно согласовывать слова в предложении.
Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, с длительным, плавным, экономным выдохом.

Поэтому чтобы развивать у детей речевое дыхание существует дыхательная гимнастика разработанная Александрой Николаевной Стрельниковой.

Цель этих упражнений увеличение объёма вдоха и продолжительность выдоха, то что нужно для речевого дыхания.

Комплекс упражнений Стрельниковой достаточно обширен. Я хочу предложить вам выполнить несколько упражнений.

1. «Ладошки»
И.п.: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

2. «Поясок»
И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. «Кошка»
И.п.: встать прямо , кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие , пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

4. «Обними плечи»
И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи
( руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

5. «Малый маятник»
И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Занимаясь с детьми, главное учитывать их физиологические возможности. Ребёнок не должен уставать, выполнять упражнения по принуждению. Результат мы достигаем только в том случае, если эти упражнения ребёнку нравится выполнять.