**Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи**

Малышева Ирина Анатольевна, учитель-логопед

Автономная некоммерческая организация   
Общеобразовательная средняя школа «Город Солнца»  
Московская область, г. Мытищи, п. Нагорное

***Аннотация.*** *В статье рассматривается роль дыхательной гимнастики в коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста. Раскрываются основные задачи дыхательных упражнений, их влияние на развитие речи и общую моторику. Представлены примеры упражнений, которые логопед может использовать в работе с детьми, а также рекомендации по их проведению. Особое внимание уделено игровым формам гимнастики, способствующим мотивации и вовлечению детей в процесс коррекции.*

***Ключевые слова:*** *дыхательная гимнастика, нарушения речи, логопед, дошкольный возраст, коррекционная работа, упражнения, речь, дыхание.*

Дыхательная гимнастика является важным элементом логопедической работы с дошкольниками, имеющими нарушения речи. В основе этого метода лежит развитие правильного дыхания, которое необходимо для формирования четкой и выразительной речи. Дети с речевыми нарушениями часто сталкиваются с проблемами, такими как неравномерное дыхание, недостаточная сила воздушной струи или неспособность координировать вдох и выдох с речевым потоком. Дыхательная гимнастика помогает решить эти задачи, укрепить дыхательную мускулатуру и улучшить речевую артикуляцию.

Основной целью дыхательной гимнастики является формирование у детей навыка диафрагмального дыхания, которое обеспечивает глубокий и равномерный вдох и продолжительный контролируемый выдох. Диафрагмальное дыхание позволяет создать мощную воздушную струю, необходимую для произнесения звуков и слогов, особенно сложных, таких как шипящие или свистящие. При этом упражнения помогают не только в речевой коррекции, но и укрепляют общее физическое состояние ребенка, улучшая работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для достижения наилучших результатов дыхательные упражнения должны быть интегрированы в общий процесс логопедической коррекции и проводиться регулярно. Важно, чтобы занятия были интересными и мотивирующими для детей, поэтому логопеду следует использовать игровые формы. Например, упражнение «Надуй шарик» предлагает ребенку представить, что он надувает воображаемый шарик, делая глубокий вдох носом и длинный, плавный выдох через рот. Это упражнение не только развивает силу дыхания, но и помогает ребенку освоить правильный ритм дыхания.

Еще одним примером является упражнение «Свеча». Ребенок представляет, что перед ним зажжена свеча, и аккуратно дует на нее, стараясь не погасить пламя. Такое упражнение тренирует умеренную силу воздушной струи и развивает контроль над выдохом. Оно особенно полезно для детей с нарушениями плавности речи, такими как заикание.

Для младших дошкольников эффективным может быть упражнение «Ветерок», где ребенок дует на легкий предмет, например, перышко или бумажный кораблик, чтобы заставить его двигаться. Это упражнение помогает развивать навыки координации дыхания и игровой формы, что особенно важно для детей с нарушением речи, так как они часто испытывают трудности с выполнением монотонных заданий.

Важно помнить, что дыхательная гимнастика не сводится только к упражнениям на вдох и выдох. Для улучшения общей моторики и координации движений можно включать элементы физической активности. Например, во время выполнения упражнения «Паровозик» дети имитируют звук работающего паровоза, сочетая глубокий вдох с протяжным выдохом, сопровождаемым звуком «ууу». Это упражнение помогает наладить связь между движением и речью, укрепляет диафрагму и улучшает выносливость.

Кроме того, дыхательная гимнастика может сочетаться с использованием музыкального сопровождения. Например, упражнения с пением или произнесением звуков на выдохе («ау», «ууу») помогают детям улучшить ритмичность речи и развивать слуховое восприятие. Пение также положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка, что способствует снижению тревожности и улучшению общей атмосферы на занятиях.

Для успешного проведения дыхательной гимнастики необходимо учитывать возраст и индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, дети с повышенной утомляемостью или гиперактивностью требуют более коротких и динамичных упражнений, таких как «Летящий самолет» (медленный вдох и продолжительный выдох с поднятием рук). А для детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть полезны упражнения, выполняемые в спокойной и поддерживающей среде, например, под наблюдением взрослого.

Роль родителей в проведении дыхательной гимнастики также нельзя недооценивать. Логопеду важно вовлекать родителей в процесс коррекции, объясняя значение дыхательных упражнений и обучая их технике выполнения. Например, родители могут выполнять с детьми упражнения дома в игровой форме, такие как «Сдуй снежинку», где ребенок дует на легкий кусочек ваты, представляя, что это снежинка. Совместная деятельность способствует укреплению эмоциональной связи в семье и повышает эффективность занятий.

Дыхательная гимнастика особенно полезна для детей с функциональными нарушениями речи, такими как дизартрия. В таких случаях основное внимание уделяется укреплению мышц дыхательной системы и координации речевого потока. Например, упражнения «Волна» (глубокий вдох с подъемом рук и выдох с опусканием) помогают ребенку освоить ритмичное дыхание и регулировать силу выдоха.

Таким образом, дыхательная гимнастика является неотъемлемой частью работы логопеда в дошкольном образовательном учреждении. Ее систематическое использование помогает детям развивать навыки правильного дыхания, улучшать звукопроизношение, координацию и общее физическое состояние. Успешность занятий зависит от регулярности выполнения упражнений, индивидуального подхода и использования игровых методов, которые мотивируют детей и делают процесс коррекции увлекательным. Логопеду важно учитывать особенности каждого ребенка, а также активно сотрудничать с родителями, чтобы обеспечить максимальную эффективность работы.

**Список литературы**

1. Байгунова В. А. Дыхательная гимнастика в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи / В. А. Байгунова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 33 (375). — С. 123-125. — URL: <https://moluch.ru/archive/375/83616/>
2. Почкаева Т. В. Как проводить тренинги, по артикуляции и дыханию с детьми, в инклюзивном пространстве общей группы // Глобус. 2020. №11 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-provodit-treningi-po-artikulyatsii-i-dyhaniyu-s-detmi-v-inklyuzivnom-prostranstve-obschey-gruppy>
3. Щерба Н. В. Дыхание в развитии речи детей / Н. В. Щерба. — Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2023. — № 7 (66). — С. 7-10. — URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/254/8480/>