**Дыхательно – звуковая гимнастика**

Известно, что правильное дыхание помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен веществ, благоприятно воздействует на эндокринную систему и работу сердца. Кроме того, специальные дыхательные упражнения способствуют уравновешиванию нервных процессов.

По специальным путям нервные импульсы распространяются из дыхательного центра в кору головного мозга и существенно влияют на его тонус: вдох повышает его, а выдох понижает. Именно поэтому максимального физического усилия человеку удается достичь в момент задержки дыхания на вдохе

Короткий вдох, растянутый или замедленный, а также небольшая задержка дыхания приводят к снижению тонуса центральной нервной системы и кровяного давления, урежению пульса. Быстрое и глубокое дыхание в течение 1-2 минут дает головокружение; спокойное и ровное дыхание с удлиненным выдохом в течение 5 минут вызывает желание спать.

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении ***дыхания со звуком*** появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался неболь­шой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «о» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д. После проведения упражнения взрослый задаёт детям вопросы для осознания ими своего внутреннего состояния.

***Упражнения для дыхания со звуком.***

***Звук «А»***

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани

По окончании произнесения происходит углубления дыхания и увеличение потребления кислорода.

и.п. - произвольное. Положить правую руку на голову, а левую на грудь. Глубоко вдохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «а­а-а ... » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части груди? А вибрацию головы? Какой вкус появился у тебя

во рту? /'

***Звук «И»***

Произнесение звука «И» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

и.п. - произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «и-и-и .. » Тянуть его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук «О»***

Произнесения звука «О» стимулирует работу и способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанными с головокружениями и нарушениями походки. и.п. - произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «0-0-0 ... » Тянуть его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук*** «У»

Произнесение звука «У» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

и.п. - произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «у-у-у .. » Тянуть его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук «Ы»***

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

и.п. -произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «3-3-3 .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук «Э»***

Произнесение звука «Э» способствует усвоению железа, положительно влияет на головной мозг, глотку, гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

и.п. - произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «и-и-и .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

Дополнительно рекомендуется произносить такие звуки: «ЩЕ-ЩЕ-ЩЕ ... » (очищает организм, успокаивает нервную систему);

«рэ-рэ-рэ ... » (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «ТЕ-ТЕ­ТЕ ... » (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

***Звук*** *«****Я»* [ЙА]**

Произнесение звука «Я» положительно влияет на нижнюю часть лёгких, сердце, печень, желудок, избавляет от боли, придаёт уверенность в собственных силах.

и.п. - произвольное. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «я-я-я .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук*** *«М»*

Произнесение звука «М» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, даёт ощущение покоя, улучшает память.

и.п. - произвольное. Сложить ктсти рук В замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «м-м-м .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук «Н»***

Произнесение звука «Н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

и.п. - произвольное. Сложить кисти рук в замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «н-н-н .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук*** *«В»*

Произнесение звука «В» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

и.п. - произвольное. Сложить кисти рук в замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «в-в-в .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звук «Ч»***

Произнесение звука «Ч» способствует профилактике бессоннице, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П. - произвольное. Сложить кисти рук в замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести «ч-ч-ч .. » Тянуть его как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звуки «О-У-М»***

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.П. - произвольное. Сложить кисти рук в замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести звуки в данном порядке: <<0-0­о-у-у-у-м-м-м .. » Тянуть их как можно дольше.

Ощущения: Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Звуки «Н-А-М»***

Произнесение звуков «н-а-м» полезно при стремлении что - нибудь вспомнить.

И.П. - произвольное. Сложить кисти рук в замок. Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести звуки в данном порядке: «н-н­н-а-а-а-м-м-м .. » Тянуть их как можно дольше.

Ощущения: В каких местах тела ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?

***Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале***

***гласных и согласных звуков.***

**«Пчёлы»** *«Мы представим, что мы пчёлы, мы ведь в небе новосёлы»* Стоя, ноги слегка расставлены. Развести руки в стороны - вдох, Опустить руки вниз со звуком «3-3-3» - выдох.

**«Насос»** Глубокий медленный вдох через нос, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленный выдох со звуком «с-с-с ... » руки медленно опускаются вдоль туловища.

**«Гудок паровоза».** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**«Полет самолета».** Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**«Царство ветров».** Дети, изображая ветры (северный – холодный, южный – тёплый, восточный – усиливающийся, западный – затихающий), пропевают звуки разные по высоте, силе, тембру, громкости, модуляции.

Звук У – холодный северный ветер. Звук завывающий (низко).

Звук И – южный тёплый ветер. Звук радостный (высоко, звонко, ровно).

Звук А – ветерок потеплее, восточный, оттуда, где солнышко просыпается. Звук усиливается.

Звук О – западный, оттуда, где солнышко ложится спать.

Звук затухающий от сильного к слабому.

**«Жук»** Игрушка жука (или другого летающего насекомого) на длинной нитке (25см), лежащая в яйце (от киндер-сюрприза). дети открывают яйца, а мамы за нитку поднимают жуков. Жуки улетают, а дети пытаются дотянуться и поймать их двумя руками. Жуки летают со звуком «Ж»- мамы и ведущий демонстрируют звук, побуждая детей к подражанию.

***Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слогов.***

**«Журавлиная песня**.» Встать на колени или сесть на пятки, ноги вместе. На глубоком вдохе руки медленно поднимать через стороны вверх, задержать дыхание на 2 сек. На выдохе медленно опускать руки и громко произносить открытый «А-Л-А ... ». голову опустить на грудь. То же со звуками «О, У».

**«Умный молоток».** Дети произносят звукоподражание «тук-тук», имитируя забивание гвоздя, в темпе и ритме режима работы.

**«Паровоз».** Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

**«Маятник»** *«Покачаемся слегка, ведь над нами облака»* Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох, наклон вправо (влево) - выдох со словом «кач».

**«Дрова».**

Х: «На зиму дрова пилили –З-з-з»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с пилой – вперед, назад.

«Мы дрова кололи вместе топором –Ух!»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с топором - вверх (вдох), вниз (на выдохе «Ух»).

***Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале***

***слов, предложений и фраз.***

**«Далеко-высоко».**

Логопед. Куда, птицы, летели?

Дети- делают вдох – на выдохе- Далеко-о-о-о!

Логопед. Как, птицы, летите?

Дети- делают вдох – на выдохе- Высоко-о-о-!

**«Обратный счет».**

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Для самоконтроля ладонь ребенка лежит на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе:

- десять, девять;

- десять, девять, восемь;

- десять, девять, восемь, семь;

- десять, девять, восемь, семь, шесть.

**«Считалочка».**

Произносим считалку. Контроль над дыханием: перед произнесенем делаем вдох, выдох расходуется не в паузах, а только на очередное сочетание слов.

Делают вдох и на выдохе:

Как за нашим за двором (Вдох.)

Стоит чашка с творогом, (Вдох.)

Прилетели две тетери, (Вдох.)

Поклевали, улетели. (Вдох.)

Поклевали, улетели, (Вдох.)

На лугу зеленом сели.

Наращивание слов в предложении:

Вдох- и на выдохе произносить фразу:

Светит солнышко. (Вдох.)

Светит ясное солнышко. (Вдох.)

Ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Очень ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)