**Консультация учителя-логопеда для воспитателей «Играя, лечим. Дыхательная гимнастика»**

Дыхательная гимнастика» Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин. Установлена связь между способом дыхания и успехами обучения. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они и не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становиться таким, какой нужен организму. Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может возникнуть кариес. И это еще не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные вещества. Поэтому дети, которые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Поэтому очень важно научить детей правильному речевому дыханию. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддерживания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого дыхания у детей - как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Правильное дыхание в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма. Люди, которые плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому, что болеют, а потому, что не умеют правильно дышать. Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика является прекрасным обще укрепляющим средством, а также просто жизненно необходима и предназначена всем людям при следующих патологиях: 1. Неврозы и неврогенные заболевания: -кардионеврозы; -гипертония и другие заболевания сердечнососудистой системы; -язвенная болезнь; - снятие нервного напряжения, головокружения, ощущения тяжести в голове; -заикание. 2. Астма и хронические заболевания бронхов и легких. 3. Сахарный диабет и его осложнения. 4. Потеря голоса. 5. Пристрастие к никотину. Дыхательная гимнастика оказывает парадоксальное воздействие на организм человека: -положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и в легочной ткани; -способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы; -способствует рассасыванию воспалительных заболеваний, устранению местных застойных явлений; -налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения; -исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника; -повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние больного. Правильное дыхание, как уже говорилось, очень важно для развития речи, так как дыхательная система- это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.