**Дыхательная гимнастика в логопедической практике**

Глебовская С.Н., корреспондент

Инновационные технологии – система методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамических изменений в личностном развитии ребёнка в современных социокультурных условиях. Основной критерий инновационной технологии – повышение эффективности образовательного процесса за счёт её применения. К ним относятся здоровье сберегающие технологии.

Цели здоровье сберегающих технологий: обеспечение возможности сохранения здоровья ребёнка; формирование у него необходимых знаний, умений, навыков.

Технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье дошкольников на разных уровнях: информационном, психологическом и биоэнергетическом. Источником образования звуков служит воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, полость рта или носа наружу. Правильное дыхание очень важно для развития речи, поскольку оно является энергетической базой речевой системы.

В процессе речевого высказывания у детей с речевыми нарушениями отмечаются задержка дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Также отмечаются недостаточный объём вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Отдельные слова произносятся в разные фазы дыхания: как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объём лёгких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте – формировать грудобрюшной тип дыхания.

Перед началом занятий с детьми необходимо не только обследовать их у педиатра и невропатолога, но и проконсультировать у отоларинголога, чтобы получить заключение о проходимости носовых ходов и состояний их слизистой оболочки.

 Противопоказания к использованию дыхательной гимнастики:

* Психические заболевания и умственные отклонения;
* Грубые нарушения интеллекта;
* Врождённые пороки сердца в анамнезе;
* Болезни, при которых любые физические упражнения могут привести к сильным кровотечениям;
* Ринит, аденоиды;
* Хроническая ангина (острый период);
* Высокая температура тела;
* Заболевания сердца;
* Наличие операций в анамнезе;
* Возраст до 3 лет.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики**

* Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть

пыль в помещении, проветрить его.

* Температура воздуха должна быть 18-20 ℃.
* Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после

принятия пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошёл приблизительно час.

* Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движений.
* Необходимо следить за позой ребёнка (спину держать прямо, плечи расправить, ноги и руки расслабить). При вдохе не нужно поднимать и напрягать плечи, шею, надувать щёки.
* При выполнении упражнений нельзя переутомлять ребёнка. Признаки переутомления: зевота (симптом кислородной недостаточности), головокружение.
* Нужно ограничивать по времени дыхательные упражнения и обязательно чередовать их с другими упражнениями.
* При выполнении дыхательных упражнений следует привлечь внимание ребёнка к движению диафрагмы, выполнять их перед зеркалом, визуально контролируя правильность дыхания.
* Дыхательные движения лучше проводить плавно, под счёт или музыку.

Источник: журнал «Логопед», № 7/2019 г.