**Что такое дыхательная гимнастика?**

Дыхание — важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое вре­мя. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: вы­доха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы по­лучить новую порцию кислорода, необходимого для нор­мального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, являсь переходной, характеризуется завершением выдоха: ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффек­тивный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Про­должительность паузы зависит от величины физической аагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Существенную роль в развитии речевого дыхания играет дыхательная гимнастика, которая является одним из Элементов кинезотерапии (лечение дыханием).

**Цель дыхательных упражнений — увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.**

Дыхательная гимнастика проводится с детьми, имеющими речевые нарушения, для которых свойственно поражение блуждающего нерва (X пара черепно-мозго­вых нервов), находящегося в грудном отделе, в области зодключичной артерии и дуги аорты. Блуждающий нерв участвует в процессе дыхания, поэтому при поражении дыхательных ядер блуждающего нерва расстраиваются не только глотание, голосообразование, артикуляция, но и дыхание. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Ритм дыхания е регулируется смысловым сочетанием речи, в момент ечи оно обычно учащенное, после произнесения отдельных слов ребенок делает судорожные поверхностные вдохи, активный выдох укорочен и происходит обычно через нос, несмотря на постоянно открытый рот.

Поэтому дыхание у детей с речевыми нарушениями поверхностное, нередко учащенное и аритмичное.

Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

1.      Комплекс упражнений для воспитания навыков рече­вого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.

2.      Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют хороший оздоровительный  эффект.

3.          Упражнения необходимо выполнять легко, естествен­но, без усилий и напряжения.

4.      Находиться в состоянии глубокого расслабления (ра­ботают только группы мышц, непосредственно уча­ствующие в дыхательном движении).

5.         Следить, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были рав­ны по силе и длительности, плавно переходили друг    в друга.

6.             Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

7.      Не заниматься после еды.

8.       Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

9.      Не переутомляться,  при недомогании отложить за­нятия.

10.    Дозировать количество и темп проведения упражне­ний.

Таким образом, дыхательная гимнастика является одним из действенных методов кинезотерапии, она не только увеличивает объем выдыхаемого и вдыхаемо­го воздуха, с последующей вокализацией выдоха, но и тренирует его глубину, ритмичность, всемерно спо­собствуя постановке диафрагмалъно-речевого дыхания, нужного для коррекции речевых нарушений.

Учитель-логопед: Юрасова Елена Викторовна