

Дыхательная гимнастика



Правильное дыхание 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 выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Приступая к развитию у ребенка речевого **дыхания**, необходимо сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

- ❖ Во время **проведения** игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью **дыхания**:
- ❖ воздух набирать через нос
- ❖ плечи не поднимать
- ❖ выдох должен быть длительным и плавным
- ❖ необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Перед **проведением** упражнений необходимо вытереть пыль в помещении, **проветрить его**, если в доме есть увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Дыхательные упражнения нельзя выполнять после пищи.

Упражнения **рекомендуется** выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения для развития речевого дыхания

Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дунув на шарик, загнать его в ворота.

Шарик

Представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

Мыльные пузыри

Один ребенок пускает мыльные пузыри, остальные дети дуют на них и не дают им упасть.

Греем руки

вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Жук

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

Шину прокололи

Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - «ш-ш-ш».