

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков. Все представленные ниже упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в непроветренном помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приёма пищи;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как это может привести к головокружению.

Упражнения для развития речевого дыхания (часть 1)

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает *ясную дикцию* и *четкое произношение звуков*. Предлагаем упражнения, которые помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть *длительным, плавным*. Необходимо следить, чтобы **не надувались щеки** (можно их в начале прижимать ладошками).



Затем усложните упражнение: во время выдоха язык лежит на нижней губе.

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

Упражнения:

1. «Снегопад». Сделайте снежки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.



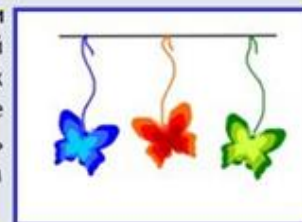
2. «Ветряная мельница». Для этой игры необходима игрушка – мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки.

3. «Футбол». Из кусочка ваты скатайте шарик – это мяч. На столе на небольшом расстоянии расположите два кубика или карандаша – это ворота. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.



4. «Листопад». Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые кленовые, березовые (можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки с ладони.

5. «Бабочка». Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке прикрепите нитку. Бабочек на нитках держите на уровне ребенка. Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, чтобы она «полетела».



Развиваем силу выдоха

