

## Дыхательная гимнастика

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Давайте вспомним, что дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох. Послушайте, как дышит ваш ребёнок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида - речевое и неречевое. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно, равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы можно было произнести развёрнутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть длительным речевым выдохом. Так же речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

**Отрабатывая правильное речевое дыхание, придерживайтесь следующих рекомендаций:**

1. Помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики;
2. вдох осуществляется через нос, выдох производится ртом;
3. губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);
4. выдох должен быть продолжительный и плавный;
5. предметы, предлагаемые ребёнку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребёнка;
6. не поднимать плечи;
7. не надувать щёки при выдохе;
8. упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
9. осанка ребёнка должна быть правильной (спинку держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)
10. проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания необходимо в игровой форме.

**Для тренировки речевого дыхания рекомендуем следующие упражнения:**

**«Узнай овощ, фрукт»** (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребёнок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребёнок нюхает и запоминает запах овощей и фруктов. Взрослый предлагает ребёнку, с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ или фрукт.

**«Шарик надуваем и сдуваем»** (развитие физиологического дыхания)

Ребёнок ложится на ковёр спиной, левую руку кладёт на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребёнок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

### «Приятный запах» (развитие речевого дыхания)

Ребёнок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д, нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

### «Буря в стакане»

Предложите ребёнку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

### «Футболисты»

Поочерёдно, взрослый и ребёнок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным. Губы должны быть «трубочкой».

### «Снежинка», «Листочек»

Предложите ребёнку лёгким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребёнка) снежинку, листочек из бумаги.

### «Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»

На уровне рта ребёнка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребёнку плавно подуть (губы «трубочкой»)

### «Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследите за движением корабликов.

### «Подуем с блинчика»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

### «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

### «Пароход гудит»

Предложить ребёнку подуть в пузырьёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.

Помните, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Если ребёнок поднимает плечи, положите свои руки ему на плечи, слегка придавите их вниз. Вдох должен быть спокойным. Дыхательные упражнения утомляют ребёнка, поэтому не следует выполнять их долго, достаточно несколько минут, так как длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.