

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения способствуют развитию диафрагмального дыхания, продолжительности и силы выдоха. Регулярное выполнение дыхательной гимнастики способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
 2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
 3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
 4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
1. **Задуть свечку.** Ребенок должен вытянуть губы трубочкой и на расстоянии ладони задуть горящую свечу.

2. Футбол. Из ваты скатываются шарики, из ручек или еще чего-нибудь мастерятся ворота (на столе). Ребенок вытянув губы трубочкой (похоже на подготовку к поцелую) должен задуть ватные мячики в ворота с расстояния 20-30 см.

3. Веселый снегопад. Из ваты скатываются шарики. Укладываются на прямую ладошку ребенка и он, вытянув губы трубочкой, должен как можно дальше их сдуть. Можно встать напротив дивана и попробовать попасть шариками-снежинками на него.

4. Дух на шарик для пинг-понга, погонять его по столу или заставить покатиться вверх по пологой наклонной плоскости.

5. Фокус. Взять небольшой кусочек ватки, размять его в виде перышка (блинчика - кому как больше нравится), положить на кончик носа, широким языком обнять верхнюю губу и подуть на вату. При правильном выполнении данного упражнения ватка улетает с носа в вертикальном положении. Здесь важно следить, чтобы воздушная струя шла по центру языка, а не в бок.

6. Кораблики. Из бумаги делаете два кораблика (как в детстве), берете посудину для воды (таз, например), погружаете туда кораблики и играете в игру "Чей кораблик быстрее доплывет до берега". Губы вытянуты в трубочку, и при выдохе воздушная струя направлена на кораблик.

Учитель-логопед Кочерба Анжела Павловна