

Вместе весело дышать!

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, 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 упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений

- /// Следить за правильным вдохом — через нос;
- /// плечи не поднимать;
- /// выдох должен быть длительным, плавным;
- /// необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- /// каждое упражнение повторять не более 3–5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).



Футбол. Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота — два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.

Перышко. Легко поддувать перо, лежащее на столе.

Чей пароход лучше гудит? Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает какое-то из требований.

Шторм в стакане. Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Снегопад. Сделайте рыхлые комочки из ваты — «снежинки». Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопадом. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладонку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

Морские волны. Ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны.

Надуй шарик. Ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик.

Перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики желательно выполнять 1–2 упражнения на дыхание.

