

Уважаемые родители!

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 гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.

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

4. Не переутомляйте ребенка, строго дозируйте количество и темп проведения упражнений.

5. Движения необходимо производить плавно, под счет.

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

7. Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- 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).

Шторм в стакане

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Снегопад

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.

Задуй мяч в ворота

Скатать ватный шарик и построить ворота из лего. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Ветряная мельница

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

Поймай рыбку

Ребенок переносит рыбку, вдыхая воздух через трубочку.

Футбол

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

Шарик

Шарик мой воздушный.

Какой ты не послушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь!

Поднять руки вверх- вдох. Медленно

опускать вниз – длительный

выдох с произнесением звука [ш – ш – ш...]

Повороты головы

Встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами.

Ушки

Встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами.

Буря в стакане

В стакан наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребенку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря

Обними плечи

Обними плечи, встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика

