

**Рекомендации для  
родителей.**

**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 ребенок, 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 развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое дыхание. 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:

- вдох через нос, выдох осуществляется ртом;
- губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);
- выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы, предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;
- не поднимать плечи;
- не надувать щеки при выдохе;
- упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
- осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)
- проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
- помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

# Комплексы дыхательных упражнений

## Игры на развитие речевого выдоха.



### «Мотыльки».

Для этого упражнения потребуется заготовка в виде вырезанных из бумаги мотыльков или бабочек. Сядьте вместе с ребенком за стол, положите перед собой по мотыльку и начинайте соревноваться в том, чей мотылек улетит дальше. Для этого по очереди дуйте каждый на своего. Упражнение можно выполнять в течении 3-5 мин. Еще можно подвесить его на ниточку и дуть.

### «Паровозик».

Ходите с ребенком по комнате, изображая согнутыми руками движение колес паровоза и говоря при этом «чух-чух». Постепенно меняйте скорость движения, частоту и громкость произношения. Повторите произношение 5 раз.



### «Обнимашки».

Исходное положение: стоя прямо, руки вытянуть перед собой. На счет «раз» ребенок должен развести руки в стороны и вдохнуть, на счет «два» обхватить плечи своими руками и выдохнуть. Упражнение нужно сделать 5 раз.

## «Воздушный шарик».

Пусть ребенок ляжет на спину и положит свои руки на животик, представляя вместо него воздушный шар. Попросите ребенка медленно надуть животик как шарик и затем сдуть его: вдох должен осуществляться через нос, выдох через рот. Повторить несколько раз.



## «Мыльные пузыри».

Чаще надуйте с ребенком мыльные пузыри. Это отлично развивает легкие.



## «Самолетики».

На подносе много «самолетиков» (кусочки разноцветной бумаги), нужно на них подуть, чтобы они полетели.

## «Воздушный футбол».

Оборудование: мяч из ваты, кубики. Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - два кубика. Ребенок дует на мяч, пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.

## «Кораблик».

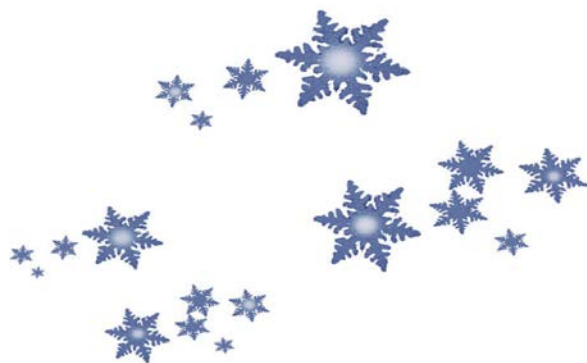
Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой. Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги реки.

## «Снег идет».

Оборудование: кусочки ваты. Взрослый раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму. Представляйте, что сейчас зима, на улице снег падает. Дуйте на снежинки.



## «Воздушный шарик».

Оборудование: воздушный шар на ниточке. Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

## «Погаси свечу».

Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдох-толчков: фу-фу-фу.



Желаем Вам успехов!