

Вместе весело дышать!

Как ваш ребенок дышит при речи? Понаблюдайте за ребенком: нет ли быстрых коротких вдохов посередине фразы или слова, не прерывают ли речь частые вздохи, не слишком ли часто у него дыхание?

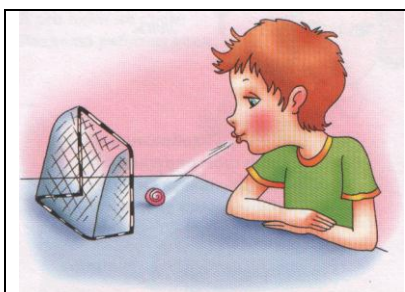
Дыхание влияет на звукопроизношение и качество голоса. Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения 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 занятие проводится 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.



Пёрышко. Легко поддувать перо, чтоб оно летало.



Чей пароход лучше гудит? Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырёк 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 воды. 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 снегопад. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует её.





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.



Кораблик. Сделайте из бумаги кораблик. Кораблик опустите в таз с водой. Таз должен стоять на уровне рта, так чтобы ребенку было удобно дуть на кораблик. Взрослый объясняет, что для того, чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно и длительно. Ребенок двигает кораблик с помощью сильного выдоха.

	<p>Мыльные пузыри. Веселое и очень полезное занятие – выдувание мыльных пузырей.</p>
	<p>Осенний листочек. Вырезать из бумаги листочек. К нему привязать нитку и прикрепить так, чтобы он висел на уровне лица ребенка. Затем взрослый предлагает ребенку подуть на листочек, чтобы он «полетел». Ребенок делает плавный длительный выдох.</p>

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