

«Учимся правильно дышать»

Учитель-логопед Л.И. Кузина

Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями. Работа над коротким вдохом начинается с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания.

Упражнение **«Хомячок»**: пошмыгать носом, рот закрыт.

Упражнение **«Собачке жарко»**: часто дышать, высунув язык.

При выполнении этих упражнений нужно чувствовать движения стенки живота.

С помощью следующих упражнений развивается длительный выдох.

Упражнение **«Согреть руки»**: выдох со звуком «х-х-хо».

Упражнение **«Остудить воду»**: выдох со звуком «ф-ф-ф».

Упражнение **«Бабочка»**: сдувать бабочку на ниточке с цветка.



Бабочка на цветке сидела,
Ветер дунул – улетела.
Можно подуть на кусочек ваты, на полоски бумаги.

Упражнение «Подводная лодка»:

пускать через соломинку воздух в стакан воды.

Упражнение «Футбол»



При выполнении этих упражнений нужно следить, чтобы выдох был полным, то есть, не прерывался для небольшого вдоха.



Следующие упражнения развивают не только направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно для постановки звуков.

Упражнение «**Фокус**»: язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

Упражнение «**Забей гол**»:

- плавный выдох, губы трубочкой;
- плавный выдох, губы растянуты в улыбке;
- плавный выдох, язык лопаткой;
- язык лопаткой, выдох толчками.

Для углубленного вдоха детям предлагается *«понюхать цветок»*, *узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами*.

Во время вдоха нужно следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо вытереть пыль, проветрить его, воспользоваться увлажнителями воздуха.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Между занятиями и последним приемом пищи должно пройти не менее часа.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Желаю успеха!