

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение правил, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как от этого может привести к головокружению.



Дыхательные упражнения

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру

«**Хомячок**». Пошмыгать носом (рот закрыт).

«**Собачке жарко**». Часто подышать с высунутым языком.



При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

«**Шарик**». Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

