

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

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

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.
- 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.
- При набирании воздуха через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным и плавным.

## Варианты упражнений:

### 1. «Стеклодувы»

Для этого вам понадобятся обычные мыльные пузыри. Задача ребенка — надуть пузырь как можно больше.

### 2. «Кто быстрее»

Для неё вам понадобятся ватные шарики. Задача ребёнка — сдуть шарик со стола первым.

### 3. Надувание шаров

### 4. «Регата»

Во время купания поиграйте в «Регату». Перемещайте дутьём лёгкие игрушки.

### 5. «Фонтанчик»

Игра заключается в том, что ребёнок берёт соломку и дует через неё в воду.

### Дыхательная гимнастика

#### Стрельниковой

#### «Ладони»

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 12 раз по 8 вдохов.

#### «Кошка»

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.