

## Правильное дыхание – правильная речь»

Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи. Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Особое значение дыхание имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

- ✓ Вдох и выдох носом.
- ✓ Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).
- ✓ Вдох ртом – выдох носом.
- ✓ Вдох и выдох ртом.
- ✓ Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- ✓ Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

- ✓ Надувать резиновые игрушки и шарики.
- ✓ Играть на губных инструментах.
- ✓ Пускать мыльные пузыри.
- ✓ Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- ✓ Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- ✓ Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

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

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

- ✓ «Понюхать цветок»,
- ✓ узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.



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

- ✓ **Упражнение «Фокус»** - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- ✓ **Упражнение «Загнать мяч в ворота».**
- ✓ **Плавный выдох через губы трубочкой.**
- ✓ **Плавный выдох, держа губы в улыбке.**
- ✓ **Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой.**



Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания. Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем.

При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются. Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное.

Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам».

Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы.

