

# Дыхательная гимнастика

## Уважаемые мамы и папы!

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

### Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

- Следить за правильным вдохом - через нос; плечи не поднимать;
- Выдох должен быть длительным, плавным;
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки;
- Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз;
- Заниматься в проветренном помещении, в удобной спортивной одежде.

### Упражнения для формирования речевого дыхания:

Футбол. Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь забить гол.

Перышко. Легко поддувать перо, лежащее на столе.

Гудок парохода. Представим, что мы превратились в огромный пароход. А как гудят пароходы, когда здороваются друг с другом? Делаем резкий короткий вдох и выполняем длинный протяжный выдох со звуком у-у-у-у

Шторм в стакане. Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Фокус. Необходимо сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Надуй шарик Ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик.

Дышите с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект.