



### Бабочка

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).



### Кораблик

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.



### Одуванчик

Предложите ребенку подуть на отцветший (следите за правильностью выдоха).



### Шторм в стакане

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан сводой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

## Техника выполнения упражнений:

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

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ПЕРВЫЕ ШАГИ»



## Дыхательная гимнастика



Учитель-логопед: Бакирова Л.Ф.

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. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

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

### Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- ❖ Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- ❖ Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натошак.
- ❖ 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.

### Упражнения для развития речевого дыхания

#### Футбол



Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.



#### Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.



#### Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.



#### Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.