

## Дыхательная гимнастика

Качество речи, ее громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Давайте вспомним, что дыхание - это физиологический процесс, включающий в себя две фазы - вдох и выдох. Послушайте как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым.

Дыхание можно разделить на два вида - речевое и неречевое. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный чем выдох.

**Отрабатывая правильное речевое дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:**

1. Вдох через нос, выдох осуществляется ртом;
  2. Губы при выходе немного открыты («трубочкой»)
  3. Выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;
  4. Не поднимать плечи;
  5. Не надувать щеки при выдохе;
  6. Упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
  7. Осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не поднимать плечи);
  8. Проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
  9. помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.
- Для тренировки речевого дыхания рекомендуем следующие упражнения:

1	<b>«Насос»</b> Накачаем мыль водой, Чтобы поливать цветы. 1 - наклон туловища в сторону (вдох) 2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с - с - с» (выдох) 10 раз	8	<b>«Поворот»</b> Вправо, влево повернемся И друг другу улыбнемся. И.П. - основная стойка. 1 - сделать вдох, 2 - на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед, 3 - вернуться в И.П. 7 раз
2	<b>«Часики»</b> Часики вперед идут, За собой нас ведут. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - тик (вдох) 2 - взмах руками назад - так (выдох) 10 раз	9	<b>«Регулировщик»</b> Верный путь он нам покажет, Повороты все укажет. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. 1 - правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом). 2 - левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р - р - р» 7 раз.
3	<b>«Дыхание»</b> Подыши одной ноздрей, И к тебе придет покой. И. п. - стоя, туловище выпрямлено. 1 - правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох. 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть 4 раза.	10	<b>«Ушки»</b> Ушки слышать все хотят, Про ребят и про зверят. И.П. - основная стойка. 1 - наклон головы вправо - сильный вдох. 2 - наклон головы влево - произвольный выдох. 5 раз.

4	<p><b>«Ежик»</b> Ежик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше. И.п. - основная стойка. 1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом. 2 - поворот головы влево - выдох через полукруглый рот. 7 раз.</p>	11	<p><b>«Ветер»</b> Сильный ветер вдруг подул, Слезки с наших щечек сдул. И.П. - основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 - сделать полный вдох, выпячивая живот. 2 - задержать дыхание на 3 - 4 секунды. 3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз.</p>
5	<p><b>«Гуси летят»</b> Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.П. - основная стойка. 1 - руки поднять в стороны (вдох), 2 - руки опустить в низ со звуком «Г- у - у» (выдох) 4 раза</p>	12	<p><b>«Вырасти большой»</b> Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей. И.П. - основная стойка. 1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох) 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У - х - х» 5 раз.</p>
6	<p><b>«Маятник»</b> Влево, вправо, влево, вправо, А затем начнем с начала. И.П. - руки на поясе (вдох). 1 - наклон вправо (выдох). 2 И.П. (вдох). 3 - наклон влево (вдох) 4 - И.П.</p>	13	<p><b>«Семафор»</b> Семафор - самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги. И.П. - сидя, ноги сдвинуть вместе. 1 - поднятие рук в стороны (вдох). 2 - медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением : «с-с-с» 5 раз.</p>
7	<p><b>«Петух»</b> Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил вокруг. И.П. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 - поднять руки в стороны (Вдох) 2 - хлопнуть руками по бедрам «Ку - ку - ре - ку» (выдох) 5 раз</p>	14	<p><b>«Удивимся»</b> Удивляться чему есть, В мире всех чудес не счесть. И.П. - встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 - медленно поднять плечи, одновременно делать выдох. 2 - И.П. 7 раз.</p>
15	<p><b>«Задувание свечи»</b> Нужно глубоко вдохнуть, Чтобы свечку нам задуть. И.П. - встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание. 2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-ууу» 4-6 раз</p>		

Желаем Вам успеха!