

Качество речи, её 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 выдохе 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 опускать 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:**

#### **«УЗНАЙ ОВОЩ, ФРУКТ» (РАЗВИТИЕ ГЛУБОКОГО ВДОХА)**

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.



#### **«ШАРИК НАДУВАЕМ И СДУВАЕМ» (РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ)**

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает - выпячивая живот («ша-

рик надувается»), и выдыхает - втягивая живот («шарик сдувается»).

#### **«ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ» (РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ)**

Ребенок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».



#### **«БУРЯ В СТАКАНЕ»**

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполненном водой.



#### **«ФУТБОЛИСТЫ»**

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».



#### **«СНЕЖИНКА», «ЛИСТОЧЕК»**

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги.



### «БАБОЧКА», «ПТИЧКА», «ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»).



### «КОРАБЛИКИ»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее - и проследить за движением корабликов.



### «ПОДУЕМ С БЛИНЧИКА»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.



### «ФОКУС»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.



### «ПАРОХОД ГУДИТ»

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.



**Удачи, успехов и удовольствия  
в совместном досуге с ребёнком!**



## РАДУЖНАЯ ЛОГОМОЗАЙКА



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

