

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

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. 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.



### 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

### Упражнения для развития речевого дыхания

#### Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки).

Объяснить ребенку, что такое снегопад

и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.





## Листопад

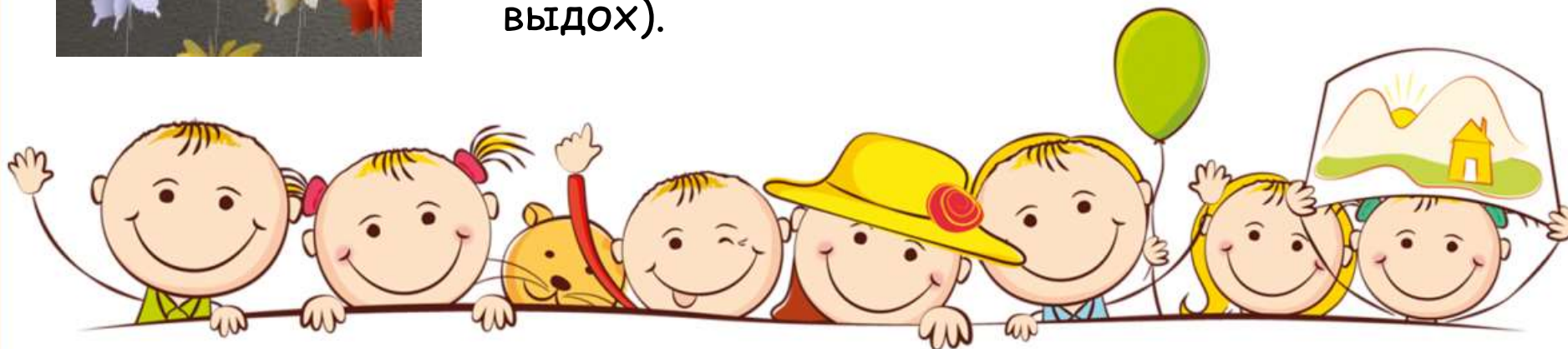
Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад.

Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.



## 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.

## Снегопад



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



## Шторм в стакане

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

