

## Упражнения для развития речевого дыхания

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 правильность распределения выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует выработке правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения.

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение. Не рекомендуется проводить упражнения после плотного приема пищи. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движений. необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шей, груди.

**Упражнения для дыхательной гимнастики:**

### **"Мышкин нос"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение.

**Чей то носик показался,**

**Мышкин носик оказался.**

*(большим и указательным пальчиками растираем переносицу и кончик носа)*

**Мышкин носик не скучает,**

**Все вокруг он изучает.**

*(выполняет плавный вдох через нос, медленный выдох через рот, повторяем 3 раза)*

**Вот почуял он сырок,**

**Хватя кусок и наутек.**

*(Выполняем "шмыгающий" вдох через нос, плавный выдох через рот, повторяем 3 раза)*

### **"Снежинки"**

Потребуется 5 - 6 бумажных снежинок. Педагог кладет на раскрытую ладонку ребенка снежинку и предлагает сдуть ее с ладони.

**Мы снежинки собирали**

**И с ладошки их сдували**

**Пусть летят снежинки,**

**Снежинки - холодинки.**

### **"Часики"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение. педагог произносит слово "тик" - ребенок выполняет вдох, слово "так" - ребенок выполняет выдох. Упражнение выполняется в медленном темпе.

**Ходят часики вот так:**

**Тик-так. тик - так.**

*(гибкий вдох) (выдох) (глубокий вдох) (выдох)*

*через нос через нос через нос через нос*

**Стрелки весело бегут,**

**Никогда не отстают.**

### **"Ветерок"**

Потребуется 5 - 6 засушенных листьев. Педагог кладет на раскрытую ладошку ребенка по листику и предлагает сдуть их с ладони.

**Дует, дует ветерок,**

**Подхватил с земли листок.**

**Листик в воздухе кружится,**

**Плавно на землю ложится.**

### **"Жук"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение.

**На ладошке жук сидит** (растираем ладони между собой до тепла)

**И тихонечко жжжужжит:**

**-Ж-ж-ж.** (выполняем вдох через нос, выдох через рот с одновременным произнесением звука (ж))

**Он зовет нас поиграть**

**Полетать и пожужжать.** (Ходим, произнося звук (ж))

### **"Собачка на прогулке"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение.

**Пошла собачка погулять,** ("ходим" указательным и средним пальчиками по столу)

**Захотела поиграть.**

**Побежала, побежала,** ("бегаем" пальчиками по столу)

**Кошку Мурку повстречала**

**И на кошку порычала:**

**-Р-Р-Р.** (выполняем вдох через нос, выдох через рот с одновременным произнесением звука (р))

### **"Песенка для куклы"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение.

**Ручками похлопали,** (хлопаем в ладоши)

**Ножками потопали.** (топаем ногами)

**Ручки вверх подняли,** (через стороны поднимаем руки вверх - вдох, опускаем вниз - выдох)

**Плавно покачали.** (Руки опущены перед собой, выполняем плавные движения руками: вправо -вдох, влево - выдох, повторяем 3раза)

**А затем на стульчик сели,**

**Песенку для куклы спели:** (в спокойном темпе пропеваем звуки)

**-А-а-а,**

**О-о-о**

**У-у-у,**

**И-и-и.**

### **"Котята"**

Педагог рассказывает стихотворение и предлагает ребенку выполнить упражнение.

**Спят пушистые котятки,** (закрываем глаза. дыхание произвольное в течение 30-40 сек.)

