

## Необходимость дыхательной гимнастики



Уважаемые родители! Для того чтобы речь вашего ребенка была правильной, четкой, красивой, необходимо наличие правильного дыхания. Это объясняется тем, что в процессе речи непосредственно участвует дыхание, и поэтому правильное и четкое произнесение звуков во многом зависит от силы и направленности воздушной струи. Необходимо научить ребенка рационально использовать вдох и выдох во время речи.

### *Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики*

1. Упражнения проводятся 2-3 минуты. Упражнения необходимо проводить плавно под счет, в проветренном помещении.
2. На первых этапах рекомендуется проводить гимнастику в положении ребенка лежа на спине. Для этого можно положить на живот (в области диафрагмы) ребенку какую-либо игрушку.
3. Не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха, не говорите ребенку "вдохни сильнее".
4. Следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, не ощущал движения межреберных мышц и мышц нижней части живота.
5. Необходимо следить за тем, чтобы дутье было легким, без напряжения и излишних усилий.
6. При выполнении упражнений следите за тем, чтобы дети не надували щеки.

### *Упражнения дыхательной гимнастики*

#### Упражнение «Задуй свечку»

Описание упражнения: Ребенок держит полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предложите ему медленно и тихо подуть на "свечу" так, чтобы "пламя свечи" отклонилось.

#### Упражнение «Сдуть с руки снежинку»

Описание упражнения: Положите на ладонь ребенку маленький кусочек ваты. Держа ладонь с ваткой на уровне рта, ребенок на выдохе сдувает ватку. Можно предложить подуть так, чтобы ватка улетела как можно дальше.

#### Упражнение «Горячий чай»

Описание упражнения: Предложите ребенку подуть на пригоршни рук, имитируя дутье на горячий чай.

#### Упражнение «Воздушный шар»

Описание упражнения: Предложите ребенку развести перед собой руки, изображая "воздушный шар". Во время выдоха ребенок произносит звук "ф-ф-ф" и скрещивает руки на плечах.