

Учим детей выполнять дыхательную гимнастику

Как ваш ребенок дышит, когда говорит? Понаблюдайте за ним: нет ли быстрых коротких вдохов посередине фразы или слова, не прерывают ли речь частые вздохи, не слишком ли частое у него дыхание?

Дыхание влияет на звукопроизношение и качество голоса.

Придерживайтесь следующих рекомендаций:

- правильный вдох — через нос (следите за этим);
- плечи не должны быть подняты;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- следите, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- каждое упражнение повторяйте не более 2-3 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

«На качелях»

Ребенок лежит на спине, на ровной твёрдой поверхности без подголовника, рот закрыт, вдох носом. Взрослый ставит на живот ребенка легкую игрушку и предлагает покатать её, как на качелях. При вдохе игрушка поднимается, при выдохе – опускается.

«Шарики»

Сделать вдох через нос и надуть щёки воздухом, а затем сдуть. Надуть одну щеку — сдуть, затем другую щеку надуть и сдуть, надувать попеременно 4—5 раз.

«Ветряная мельница»

Для этой игры необходима игрушка – мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки.

«Снежинка»

Сделайте снежинку из ваты или тонкой бумаги. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует её, чтобы снежинка улетела.

«Листопад»

Взрослый вырезает из тонкой цветной жёлтого и красного цветов осенние листья. Объясняет ребёнку, что осенью с деревьев опадают листья — это явление называется листопад. Предлагает устроить листопад дома. Ребенок дует на листочки так, чтобы они полетели.

«Бабочка»

Вырезать из бумаги одну или несколько бабочек. К каждой бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы они весели на уровне лица ребенка. Взрослый предлагает малышу подуть на бабочку так, чтобы она полетела. Ребёнок делает длительный плавный выдох.

«Кораблик»

Сделать из бумаги кораблик. Опустить его в таз с водой. Таз должен стоять на уровне рта ребенка, так чтобы ему было удобно дуть на кораблик. Взрослый объясняет: для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно и длительно. Ребёнок двигает кораблик с помощью сильного выдоха.

«Мыльные пузыри»

Веселое и очень полезное занятие – выдувать мыльные пузыри.

«Надуем игрушку»

Детям предлагается надуть резиновые игрушки, воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также способствуют достижению плавного длительного выдоха и быстрому освоению труднопроизносимых звуков.