

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧИ

<p style="text-align: center;">Снежок</p> <p>Предложите ребенку превратить комнату в заснеженную лесную поляну, подув на мелкие бумажки, вату, пушинки. Губы при этом округленные и слегка вытянутые вперед. Щеки не рекомендуется надувать.</p>	<p style="text-align: center;">Кораблик</p> <p>Наберите воды в тазик, покажите ребёнку, как можно дуть на лёгкие предметы, находящиеся на поверхности воды, например, на кораблик. Для большего веселья при выполнении дыхательного упражнения можно устроить "корабельные гонки" и наблюдать, чей кораблик дальше заплыл. Удобно для этих целей использовать пластмассовые части киндер-сюрприза.</p>
<p style="text-align: center;">Футболисты</p> <p>Из любого подручного материала нужно соорудить ворота. Игра заключается в том, кто быстрее "задуёт" свой шарик от настольного тенниса в ворота.</p>	<p style="text-align: center;">Булькание</p> <p>Приготовьте два пластиковых прозрачных стакана, один из них наполните водой до краев, а во второй налейте совсем немного на доньшке. Булькайте, используя трубочки для напитков. При этом в стакан, полный воды нужно дуть очень слабо, а в стакан, в котором немного воды, можно дуть сильно. Задача ребенка играть так, чтобы не разлить воду из стаканов. Обязательно акцентируйте внимание на слова слабо, сильно. Такие дыхательные упражнения рекомендуют использовать и для изучения цвета. Для этого подберите разноцветные стаканы и трубочки и просите малыша дуть в красный стакан из синей трубочки и т.д.</p>
<p style="text-align: center;">Мыльные пузыри</p> <p>Ваш малыш может сам выдувать пузыри. Если он не справляется с этой задачей, то выдувайте пузыри сами и направляйте их в малыша. Чтобы пузыри не попали в него, ребенок будет вынужден дуть на них. Превратите это дыхательное упражнение в веселую забаву.</p>	<p style="text-align: center;">Дудочка</p> <p>Покажите ребенку, как можно дуть в горлышко пустого пузырька, высунув узкий язык, слегка дотрагиваясь кончиком стеклянного пузырька (подойдет любой из-под лекарств, горлышко пузырька должно быть узким). Выдувайте воздух так, чтобы пузырек "засвистел".</p>
<p style="text-align: center;">Губная гармошка</p> <p>Поиграйте с ребенком в музыкантов, предложив ему губную гармошку. Важно, чтобы малыш вдыхал и выдыхал воздух через губную гармошку. А мелодия может быть любой!</p>	<p style="text-align: center;">Цветочный магазин</p> <p>Попросите ребенка вообразить, что вы находитесь в цветочном магазине и выбираете цветы в подарок бабушке. Вы глубоко и медленно вдыхаете через нос, будто нюхаете цветок. Для игры можно использовать и ароматические саше, не имеющие резких запахов. Тогда ваша дыхательная гимнастика окрасится новыми ощущениями.</p>
<p style="text-align: center;">Свечка</p> <p>Цель игры: задуть свечу. Дуть следует медленно, вдох должен быть бесшумным, не разрешено надувать щеки. Сначала свечу может находиться совсем близко к ребенку, затем постепенно ее удаляют на все более далекое расстояние.</p>	<p style="text-align: center;">Косарь</p> <p>Вы изображаете работу косарей, делая вдох, вы "отводите косу" в сторону, а делая выдох, осуществляете "взмах косой".</p>

Для своевременного развития речи крайне важно полноценное дыхание. Дыхательная система является энергетической станцией для речевого аппарата и напрямую влияет на произношение звуков и артикуляцию. Дыхательные упражнения способствуют формированию диафрагмального дыхания, а также корректируют правильность распределения выдоха, его продолжительность и силу. Систематическое выполнение дыхательной гимнастики формирует правильное речевое дыхание с пролонгированным, медленным выдохом, что дает возможность получить запас воздуха для произношения звуков.

Общие советы для проведения упражнений

До начала занятий рекомендуется избавиться от пыли в помещении, хорошо проветрить комнату.

Лучше всего проводить занятия натощак, либо через час после приема пищи.

Рекомендуется свободная, легкая одежда, не стесняющая движения.

Во время дыхательной гимнастики следите за тем, чтобы мышцы рук, шеи, груди не напрягались.