

*Дыхательная
гимнастика*

В логопедии **дыхательная гимнастика** используется для формирования правильного речевого дыхания ребенка, необходимого для правильного звукопроизношения, звукообразования и голоса. Без этого невозможно соблюдать паузу в речи, выдерживать определенный объем речи, говорить плавно и с выразительной интонацией.



При проведении дыхательной гимнастики помещение должно быть чистым, за ранее нужно проветрить. Придерживаться последовательности. Нужно следить за количеством и темпом выполнения упражнений. В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение. **При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.** Дыхательную гимнастику выполняют в свободной одежде, натощак или через час после еды.

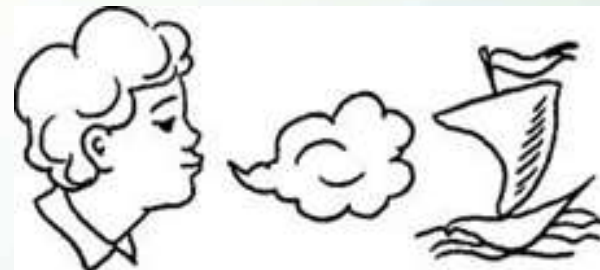


Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности.

Упражнения для формирования речевого дыхания

Все упражнения дыхательной гимнастики в логопедии основаны на вдохе-выдохе и задержке дыхания. Чтобы детям было интересно и увлекательно их выполнять, специалисты вводят в занятия игровые элементы. Примерами таких упражнений являются:

- ❖ **«Кораблики».** В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».
- ❖ **«Снег и ветер».** Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.



- ❖ **«Кто/что на картинке?»**. На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа, с одной стороны, наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.
- ❖ **«Пузырьки»**. Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.
- ❖ **«Дудочка»**. Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.



- ❖ **«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р] и звука [ш].
- ❖ **«Свеча».** Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.
- ❖ **«Деревья».** Это упражнение похоже на упражнение «Кто/что на картинке?». На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На нее нужно дуть, чтобы листья «опали».

