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 правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

 Регулярные выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Речь ребенка развивается под влиянием речи взрослых и значительной мере зависит от достаточной речевой практики, нормального социального и речевого окружения, от воспитания и обучения, которые начинаются с первых дней его жизни.

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.



**Упражнения для развития речевого дыхания**

** ФУТБОЛ**

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

** ВЕТРЯНАЯМЕЛЬНИЦА**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

** СНЕГОПАД**

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

** ЛИСТОПАД**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

 **БАБОЧКА**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

  **КОРАБЛИК**

 На бумажный кораблик нужно дуть

 плавно и длительно.

 **ОДУВАНЧИК**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

 

 **ШТОРМ В СТАКАНЕ**

Предложите ребенку подуть через трубочку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

**Техника выполнения упражнений:**

- *воздух набирать через нос*

*- плечи не поднимать*

*- выдох должен быть*

 *длительным и плавным*

*- необходимо следить, за*

 *тем, чтобы не надувались*

 *щеки (для начала их можно*

 *придерживать руками)*

*- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению*

**МКДОУ «Детский сад «Им.1 Мая»**

**Дыхательная гимнастика**

****

**Учитель -логопед: Рассейкина А.А.**

**2020г.**