

## ***Весёлая дыхательная гимнастика***

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков.

### ***Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики***

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошёл хотя бы час, ещё лучше, если занятие проводится натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

### ***Техника выполнения упражнений***

Следить за правильным вдохом – через нос;

плечи не поднимать;

выдох должен быть длительным, плавным;

необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);

каждое упражнение повторять не более 3 – 5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

**Футбол.** Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребёнок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.

**Пёрышко.** Легко поддувать перо, лежащее на столе.

**Чей пароход лучше гудит?** Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырёк берёт себе, а другой даёт ребёнку. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребёнку. Если гудок не получается, значит, ребёнок не соблюдает какое-то из требований.

**Шторм в стакане.** Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

**Морские волны.** Ребёнок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны.

**Надуй шарик.** Ребёнок делает вдох через нос и выдыхает весь объём воздуха в воздушный шарик.