

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.