

Воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу, является источником образования звуков речи. Правильное речевое дыхание – основа нормального звукообразования. При правильном речевом дыхании создаются условия для поддержания нормаль­ной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием об­щей ослабленности, аденоидных разращений, различных сер­дечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как прави­ло, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены доби­рать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укорочен­ный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

*Запомните параметры правильного ротового выдоха:
- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.*

**Регулярное выполнение дыхательных упражений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!**

Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.



**Дудочка**

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

**Загони мяч**

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный ша­рик на столе, стараясь за­гнать его в «ворота» (между двумя кубиками, карандашами).

**Фокус**

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).

2.Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.

3.Сделай вдох через нос.

4.Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

****

**Одуванчик**

Ветер дул на одуванчик —

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперед трубочкой, длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.

**Сдуй снежинку**

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

 Собралися мы в кружок,

Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуни язык и положи его широкий край на нижнюю гу­бу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ват­ный шарик — «снежинку» с ладо­ни. Повтори три-четыре раза, сле­дя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произно­сил звук, похожий на [Ф], а не на [X], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

**Вертушка**

Дуют дети на вертушку

Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,

Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».



**Кораблик**

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и нето­ропливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звук [шшшш….] или [ффффф…].

**Мыльные пузыри**

Взял соломку Игорёк,

Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно наду­вать мыльные пузыри.



**Бабочка**

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

Вырежьте из бумаги не­сколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка.

В данном комплексе использует­ся сочетание дыхательных и фи­зических упражнений, при выпол­нении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и вынос­ливость дыхательных мышц, ко­ординируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функцио­нальная деятельность всех орга­нов и систем организма.

Надуй шарик

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, лежа), положить одну руку на живот, другую – на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется рукой. После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох. Живот и нижняя часть грудной клетки при этом принимают прежнее положение.

 **Наклоны**

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки впе­ред вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отве­дя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит

*(руки вперед вверх).*

Клювом дятел дуб долбит

*(руки вниз назад):*

Тук, тук,тук,тук,тук,тук

*(руки вперед, вверх).*

Пауков найдет он тут

*(руки вниз назад).*

**Повороты**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в сто­роны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

**Ветер дует**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

*(руки поднять вверх, встать* *на носки, подуть),*

Я подую низко

*(руки перед собой, присесть и* *подуть),*

Я подую далеко

*(руки перед собой, наклон* *вперед, подуть),*

Я подую близко

*(руки положить на грудь* *и подуть на них).*

**Список литературы**

1. Анищенкова Е.С. Учимся говорить правильно за 20 минут в день. Уникальная система развития речи. – М., 2009. – 159.
2. Косинова Е.М. Моя первая книга знаний. Обо всем на свете. Азбука правильного произношения. – М., 2005. – 120с.
3. Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. – СПб, 2004. – 80с.
4. Леонова С.В. Веселая разминка // Логопед, 2004, № 6.