

Научись дышать правильно!

Как известно, произношение звуков тесно связано с **дыханием**. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. И мы, логопеды дошкольных учреждений, уделяем пристальное внимание формированию речевого дыхания у детей как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом.

Я предлагаю применять **дыхательную гимнастику**, которая влияет не только на формирование правильного речевого дыхания, но и способствует профилактике и лечению заболеваний лор-органов.

Ребятишки с огромным удовольствием выполняют эту полезную дыхательную гимнастику.

Вот описание семи упражнений:

Дятел

Пёстрый дятел «тук» да «тук»,
Слышим мы знакомый звук.
Это с той зелёной ели
Раздаётся громкий стук.

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5-6 раз).



Василёк



Распустился наш цветок -
Ярко-синий василёк.
Так пойдём скорей гулять,
Аромат его вдыхать!

Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Замочек

Дверь с тобой мы
закрываем,
На замочек запираем.
Не успели мы закрыться,
Кто-то в дверь уже стучится.



При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

Бычок



Вышел на лужок бычок
С чёрным пятнышком бочок.
Ты уж не бодайся,
С нами занимайся!

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук [м], одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Гномик

Наш весёлый добрый гном
Часто размышляет.
Звуки «ба-бо-бу» и «гм-м-м»
Вслух он повторяет.

Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «гм-м-м».



Шарик



Будто шариком играем:
Наш животик мы сдуваем.
Дружно все вдохнули:
Шарик наш надули.

Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

Доктор

Горлышко своё мы
Доктору покажем.
Чтобы всё увидел доктор -
«А-а-а» ему мы скажем.

Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, произнести «а-а-а» (5-6 раз).

