



РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день 3-6 минут (в зависимости от возраста ребёнка);
- проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения, одежде;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди(плечи не поднимать при вдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

“Задуй упрямую свечу”

В правой руке держать цветные полоски бумаги. Левую ладонь положить на живот. Вдохнуть ртом. Надуть живот. Длительно выдыхать(гасить свечу).



“Пастушок”

Сделать глубокий вдох носом. Подуть в дудочку. Сначала тихо. Потом громче.
Громко!

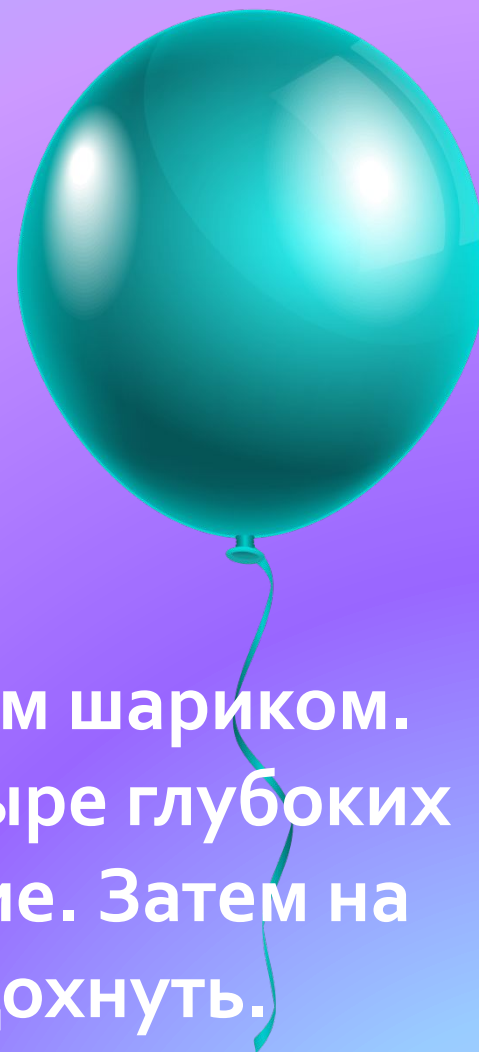


“Что за аромат?”

Закрывать глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, кофе, цветок...) Вдох делать не спеша. Выдох плавный (через рот).



“Шарик”

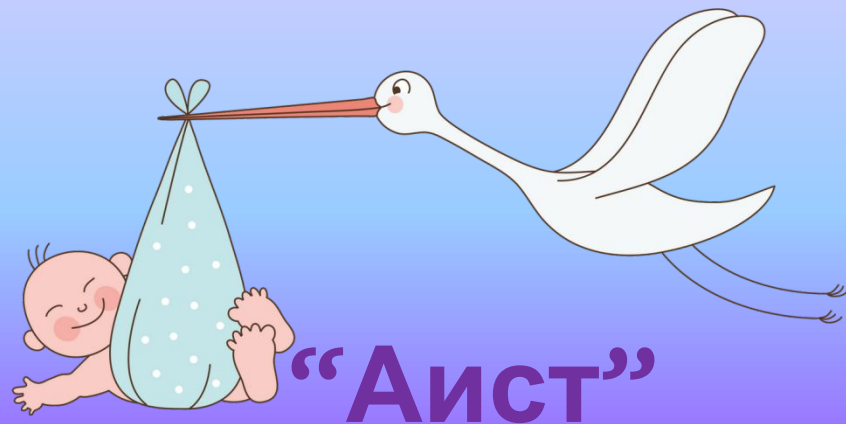


Представить себя воздушным шариком.
Насчет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких
вдоха и задержать дыхание. Затем на
счет 1-5 медленно выдохнуть.

“Покатай карандаш”

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.





“Аист”

Стоять прямо. Поднять руки в стороны.
Одну ногу согнуть в колене вынести
вперёд и зафиксировать положение на
несколько минут, удерживая равновесие.
На выдохе опустить ногу и руки,
медленно произнося звук “ш-ш-ш”.

“Самолетик”



В игре могут участвовать несколько детей. Или ребёнок и взрослый. Складываем из бумаги самолетики и ставим их на стол. По команде дети сильно дуют на них, выпуская максимальное количество воздуха. Выигрывает тот, чей самолетик улетит дальше.