



# 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!

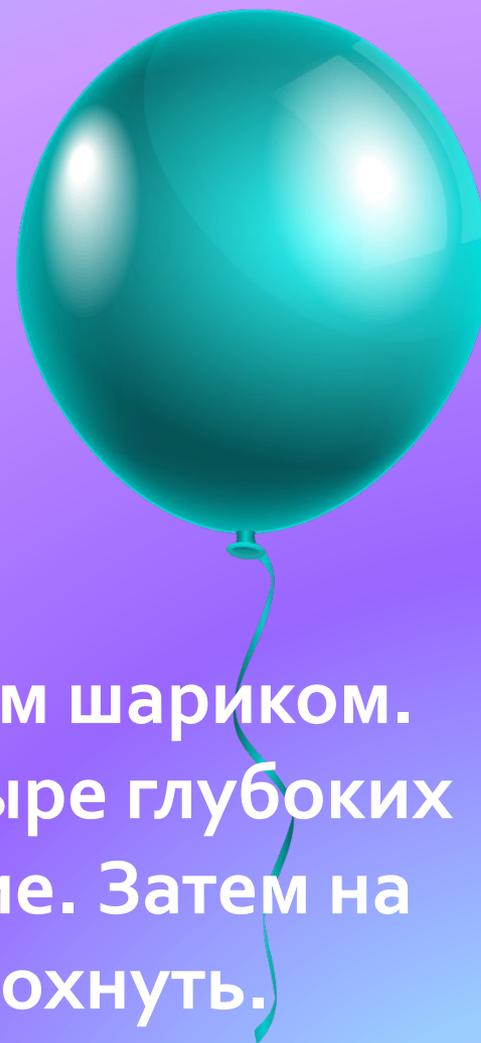


# “Что за аромат?”

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



## “Шарик”

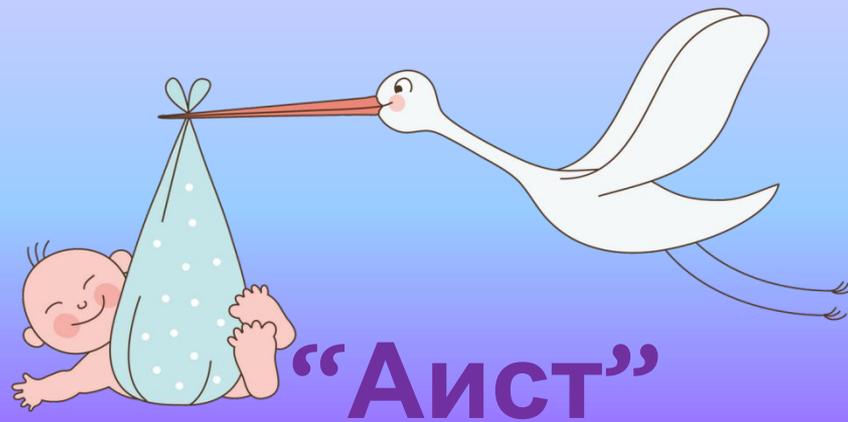


Представить себя воздушным шариком.  
Насчет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких  
вдоха и задержать дыхание. Затем на  
счет 1-5 медленно выдохнуть.

# “Покатай карандаш”

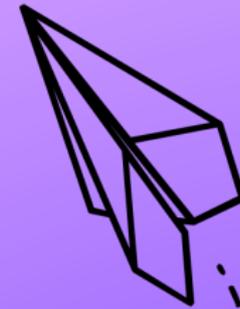
Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.





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.