

Вместе весело дышать!

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды.
3. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи и груди.



4. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Техника выполнения упражнений:

- следить за правильным вдохом – через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению). Упражнения:

Шарики. Сделать вдох через нос и надуть щеки воздухом, а затем сдуть. Надуть одну щеку – сдуть, затем другую щеку – надуть и сдуть, надувать попеременно 4-5 раз.

Снежинка. Сделайте снежинку из ваты или тонкой бумаги. Положите снежинку на ладошку ребенка. Пусть он правильно сдует ее, чтобы снежинка «улетела».

Перышко. Легко поддувать перо, лежащее на столе.