

# Развитие физиологического дыхания

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Предлагаем упражнения, которые помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (можно их вначале прижимать ладошками). Затем усложните упражнение: во время выдоха язык лежит на нижней губе. Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.

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

## Футбол

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

Я один играл в футбол  
И забил в ворота гол.  
Только радовался зря!  
Нет в воротах вратаря.



## Одуванчик

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



Одуванчика пушинки  
Так похожи на снежинки.  
Ветерок подул слегка,  
Снег идет – и нет цветка.

## Мыльные пузыри

Сколько мыльных пузырей  
Мы надули всех быстрее?  
Полетели пузыри.  
Сосчитайте! Тридцать три!

Для формирования навыка ротового выдоха  
полезно надувать мыльные пузыри.



## Листопад

Вихрь из листьев разноцветных  
Закружился над планетой.  
Вслед летит за птичьей стаей,  
Что за море улетает.

Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки с ладони.

## Кораблик

По волнам кораблик мчится,  
Паруса как крылья птицы.  
Дует в море вольный ветер  
Самый сильный он на свете!

Плавно и неторопливо вдохнуть носом. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. Подуть на парус, вытянув губы «трубочкой».



Используемая литература:

1. Нищева Н. В. Веселая артикуляционная гимнастика. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 32 с.
2. Нищева Н. В. Веселая дыхательная гимнастика. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 32 с.