

## **Консультация для родителей на тему: «Правильное дыхание – правильная речь»**

*учитель-логопед: Бердяшкина Т.П.*

Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи. Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Особое значение дыхание имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

Вдох и выдох носом.

Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).

Вдох ртом – выдох носом.

Вдох и выдох ртом.

Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.

Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

Надувать резиновые игрушки и шарики.

Играть на губных инструментах.

Пускать мыльные пузыри.

Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.

Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

«Понюхать цветок»

Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Следующее упражнение не только развивает направленную воздушную струю, но и укрепляет мышцы языка, что очень важно при постановке звуков.

Упражнение «Загнать мяч в ворота»:

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (ватный шарик лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

Следить, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Загонять ватный шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеют простудными заболеваниями.