

# Как дышать правильно?

## Все о речевом дыхании для детей и взрослых



### Правильное речевое дыхание

- ✓ обеспечивает нормальное звукообразование,
- ✓ создает условия для поддержания нормальной громкости речи,
- ✓ четкого соблюдения пауз,
- ✓ сохранения плавности речи и интонационной выразительности

**Развитие речевого дыхания** — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы **дыхательной гимнастики**.

### Дыхательная гимнастика

включает в себя следующие этапы:

- ✓ **Работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом**
  - 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.

✓ **Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:**



- Надуть резиновые игрушки и шарик.
- 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.

✓ **Для формирования целенаправленной воздушной струи рекомендуем выполнять:**

- Упражнение «Фокус» – сдуть ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке

✓ **Регуляцию дыхательного ритма начинаем с пропевания гласных звуков:**

- На выдохе один звук (а, у, о)
- На выдохе два звука (ау, уа)
- Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно **удлиняем фразу**, добавляя новые слова.



**Дышите правильно!**