Правильно дышим – красиво говорим!

Основой звучащей речи является **правильное речевое дыхание.** Оно обеспечивает правильное усвоение звуков, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Для начала объясните ребенку, что дышать через рот вредно, и такая привычка может повредить его здоровью. В результате неправильного дыхания легкие получают меньше кислорода. Смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы, считается полноценным, здоровым и очень полезным для организма.

Чтобы научить малыша правильному дыханию, необходимо соблюдать следующие **рекомендации:**

• выдоху предшествует сильный вдох через нос;

• выдох происходит плавно, а не толчками;

• во время выдоха не следует сжимать губы, надувать щеки;

• во время выдоха воздух выходит через рот;

• выдыхать следует, пока не закончится воздух;

• во время разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Учимся правильно дышать!

1. Встаньте с ребенком прямо, ноги поставьте на ширину плеч и свободно опустите руки. Выдохните весь воздух и задержите дыхание ненадолго, ожидая, когда захочется вдохнуть.
2. Теперь медленно (в уме считая до 4) вдыхаем через нос, сначала направляя вдыхаемый воздух в живот и наблюдая, как он слегка надувается, будто воздушный шарик. Продолжаем вдыхать, наполняя теперь воздухом грудную клетку, слегка приподнимая плечи и голову. Живот при этом слегка втягивается непроизвольно.
3. Добравшись до вершины вдоха, выдыхаем энергично в той же последовательности: расслабляем диафрагму, напрягаем пресс и втягиваем живот, расслабляем грудную клетку, опускаем плечи и голову.
4. Сделайте небольшую паузу после выдоха и повторите весь цикл сначала.

Старайтесь выполнять с ребенком такую дыхательную зарядку во время ежедневной прогулки на свежем воздухе. Времени тренировка займет немного, а польза будет просто огромной. На ходу можно также **тренироваться дышать правильно**. Для этого делаем вдох на 4-6 шагов, потом пауза на 2 шага и выдыхаем на 2 шага.

Игры для развития речевого дыхания:

1. «Снег».

Предложите малышу подуть на вату, мелкие бумажки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки.

2. «Кораблики».

Наполните какую-либо емкость водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся на воде. Можно устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл.

3. «Футбол».

Соорудите на столе ворота, возьмите легкий шарик и поиграйте в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и посоревноваться - кто быстрее.

4. «Бульбульки».

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, а в другой чуть-чуть. Поиграйте в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. В стаканчик, где много воды, нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Играть нужно так, чтобы не пролить воду.

5. «Волшебные пузырьки».

Поиграйте вместе с мыльными пузырями. Малыш может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. «Дудочка».

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Легкого и свободного вам дыхания!