Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормаль­ной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием об­щей ослабленности, аденоидных разращений, различных сер­дечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как прави­ло, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены доби­рать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укорочен­ный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

 Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).

 Вдох надо делать через нос, плечи не под­нимать.

 Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)

 Выдох должен быть длительным, плавным.

* Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеян­ная и слышится звук, похожий на [X], значит, ребёнок дует неправильно.
* Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Мно­гократное выполнение дыхательных упражнений может при­вести к головокружению.

 После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

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



**Дудочка**

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

****

**Загони мяч**

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

**Фокус**

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).

2.Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.

3.Сделай вдох через нос.

4.Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

****

**Одуванчик**

Ветер дул на одуванчик —

Разлетелся сарафанчик.

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

**Сдуй снежинку**

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

 Собралися мы в кружок,

Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуни язык и положи его широкий край на нижнюю гу­бу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ват­ный шарик — «снежинку» с ладо­ни. Повтори три-четыре раза, сле­дя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произно­сил звук, похожий на [Ф], а не на [X], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).



**Вертушка**

Дуют дети на вертушку

Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,

Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».



**Кораблик**

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и нето­ропливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

**Мыльные пузыри**

Взял соломку Игорёк,

Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно наду­вать мыльные пузыри.