

## Рекомендации по развитию правильного речевого выдоха

Что нужно уметь, чтобы говорить выразительно? На первое место ставятся «умение ровно и глубоко дышать - владеть своим дыханием» и «умение говорить звонко, громко, но без крика».

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.

После артикуляционных упражнений целесообразно проводить упражнения для развития речевого дыхания, которые дети могут выполнять сидя и стоя. Каждое упражнение отрабатывается 3-5 раз.

### Следует тренировать:

1. длинный выдох, а вовсе не умение вдыхать большое количество воздуха;
2. своевременный вдох.



### Техника выполнения упражнений

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох – длительным, спокойным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

### Упражнения для развития речевого дыхания:

#### «Разминка»

вдох носом, выдох через рот;

вдох, задержка дыхания, выдох;

вдох, выдох по порциям

#### «Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

#### «Ветряная мельница»

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

#### «Снегопад»

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

#### «Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. (положите листочки на ладошку. Сделали вдох носиком, выдох ротиком.) Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

#### «Бабочка»

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

#### «Одуванчик»



Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

#### «Шторм в стакане»

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

#### «Задуйте свечу»

Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечу.

Представьте, что на руке стоит три маленьких свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя пропорциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

#### «Кораблик»

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.



Произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой, так как в формировании воздушной струи активное участие принимают щеки, губы, язык. Мы говорим на выдохе, любое нарушение этого правила приводит к искажению звучащей речи, поэтому работа над речевым дыханием очень важна.