

**Учим ребенка правильно дышать**

**Мы дышим без остановки: вдох - выдох, вдох - выдох. Кислород, который мы вдыхаем, необходим для питания каждой клеточки нашего организма, поэтому от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.**

**Совершенное дыхание приобретается. Ребенка необходимо как можно раньше научить дышать правильно.**

**Как проверить правильность дыхания.**

**Попросите ребенка подышать через нос на зеркало, сначала одной ноздрей, потом другой. Пятно большое - значит, дыхание хорошее. Пятно - маленькое, дыхание слабое.**

**На начальных этапах работы по развитию речевого дыхания следует использовать игровые упражнения, не связанные непосредственно с этим видом дыхания. Сначала нужно научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох. Приведем несколько примеров таким игровых упражнений.**

**Игры-упражнения, способствующие развитию силы и длительности выдоха: «Греем ручки» (выдыхание струи воздуха на ладони), «Снежинки» (сдувание со стола комочков ваты), «Листья падают и кружатся» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев), «Цветной фонтанчик» (поддувание дождика, прикрепленного к палочке), «Свечка» (задувание свечи), «Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек), «Лети, лети, лепесток» (приведение в движение изготовленного из цветной бумаги «цветика-семицветика») и т.д.**

**Игры-упражнения, направленные на развитие способности осуществлять плавный выдох и регулировать его силу: пускание мыльных пузырей, поддувание плавающих в воде бумажных корабликов, поддувание бумажных фигурок и др.**

**После подготовительного периода, направленного на развитие физиологического дыхания, следует постепенно переходить к развитию собственно речевого дыхания. На данном этапе целесообразно использовать не только упражнения, направленные на развитее правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала. Вот несколько примеров.**

**• Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у) и др.**

**• Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ») и т.д.;**

**• Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания: «Ветер. Дует ветер. Дует сильный ветер. Дует сильный и холодный ветер.»;**

**• Проговаривание скороговорок и чистоговорок;**

**• Выразительное чтение стихотворений.**

**Контролируя правильность речевого дыхания малыша, следует обращать внимание на то, чтобы он не делал слишком большой вдох и не «выжимал» из себя воздух до конца (не начинал задыхаться).**

**Играйте и развивайте!**