**БЕСЕДЫ ЛОГОПЕДА.**

**Дыхательная гимнастика.**

 Прислушайтесь к своему ребёнку, как он дышит? Не затруднено ли у него носовое дыхание? А может, у него постоянно открыт рот…

 Ведь громкость, плавность речи во многом зависти от речевого дыхания. Что такое дыхание? Это вдох и выдох. Дыхание бывает речевое и неречевое. Сразу напрашивается вопрос: «В чём же их различие???».

- Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха примерно равной продолжительности.

- А в речевом дыхании вдох короче выдоха.

 Тут опять напрашивается вопрос: «Для чего надо это речевое дыхание?» Это надо чтобы можно было произнести развёрнутую фразу с правильной интонацией. А ещё оно надо при постановке отсутствующих у ребёнка звуков, так как произнесение большинства звуков нашего языка требует сильной, направленной воздушной струи.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, направленные на тренировку правильного речевого дыхания:

* «Сдуй снежинку (листочек) с ладошки»: Предлагаем ребёнку длительным ротовым выдохом сдуть с ладошки листочек из бумаги. Ладошка находится на уровне рта ребёнка.
* «Футболисты»: дуем на бумажный или ватный шарик, стараясь попасть в ворота (в качестве ворот можно поставить детали мелкого конструктора или т.п ). Вдох через нос, а выдох плавный и сильный. Губы в позиции «Трубочка».
* «Буря в стакане»: налить ½ стакана воды. Ребёнок делает вдох носиком. А выдох в трубочку, находящуюся в стакане. Стакан можно заменить маленькой пластмассовой бутылочкой.
* «Пароход гудит»: Улыбнуться, широкий язык положить язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка ребёнка. Предложить ему подуть в пузырек. Следите, чтобы струя воздуха была сильной и шла по середине языка.
* «Снежинка», «Капелька», «Листочек», «Бабочка» и т.д: Ребёнку предлагают плавно подуть (губы трубочкой) на подвешенные на уровне рта ребёнка вырезанные из бумаги снежинки, капельки, листочки и т.п.
* «Надуваем и сдуваем шарик» (развитие физиологического дыхания). Лежа на спине, положить левую руку на живот, правую на грудь. По команде взрослого ребёнок вдыхает – выпячивает живот (шарик надувается). Выдыхает – втягивая живот (шарик сдувается).
* «Фокусник», положить на кончик носа маленький кусочек бумаги или ватку. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты, а посередине языка был желобок и сдуть с носа бумажку или ватку. (Воздух должен проходить посередине языка, тогда ватка полетит вверх).

**НАПОМИНАЛКИ:**

 При отработке правильного речевого дыхания

* Делать вдох через нос, а выдох осуществлять ртом;
* Губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);
* Выдох выполнять продолжительно, плавно. Предметы предлагаемые ребёнку для поддувания должны находиться на уровне рта ребёнка.
* Не поднимать плечи;
* Не надувать щёки при выдохе;
* Упражнения на развитие дыхания повторяются не более3-5 раз;
* Обращайте внимание на осанку (держать ровно спину, не сутулиться, плечи не опускать);
* Все упражнения по формированию правильного речевого дыхания проводим в игровой форме;
* Перед проведением дыхательной гимнастики не забывайте проветривать помещение;
* Ребёнок не должен делать резких, судорожных вдохов с подниманием плеч, с напряжением;
* Вдох должен быть спокойным
* Заниматься достаточно несколько минут, так как эти упражнения утомляют ребёнка и могут вызвать головокружение.

**Удачи, успехов и удовольствия в совместном досуге с ребёнком!!!**