

## Легкое дыхание

Как нас радуют первые слова крохи!

Однако, если малыш неправильно дышит, родительские ожидания порой затягиваются.

### Что может затормозить речевое развитие?

Трахеиты, бронхиты, ларингиты, ложные крупы, воспаления легких – вот неполный перечень вредных для «свободы слова» заболеваний. Случаются они, как правило, у детей соматически ослабленных.

Когда человек произносит фразу, вдох и выдох происходят как носом, так и ртом. Поэтому ребенка необходимо научить вдыхать воздух через губы, слегка приоткрытые в улыбке. Причем очень важно, чтобы плечи ребенка оставались практически неподвижными. Никакого напряжения и неестественной мимики быть не должно! Только свободный вдох и плавный выдох будут способствовать появлению красивого голоса и выразительной речи.

Постановка правильного дыхания – важный этап в работе над всеми звуками.

На полноценном, длительном выдохе они не замедлят появиться и будут звучать ясно и четко. Сильная воздушная струя особенно нужна для звуков

(С, З, Ш, Ж, Щ, Р). А если у малыша выявлено заикание, или нарушен темп речи, то без хорошо поставленного дыхания ему вовсе не обойтись!

## Общие правила

- Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь, что у ребенка прекрасное настроение и желание заниматься.

- Все занятия проводите либо на открытом воздухе, либо в заранее проветренном помещении. Ни в коем случае не занимайтесь в душной комнате.
- Если малыш только что пообедал, подождите 30 мин. Но и на голодный желудок нельзя проводить дыхательные упражнения, чтобы не спровоцировать головокружение и слабость.
- Не стремитесь к рекордам не планируйте на одно занятие все упражнения. Начните с 1-2 занятий по 1 мин. Передозировка чревата серьезными последствиями, особенно для ребенка – астматика.
- Если вы видите, что ребенок, выполняя задания, побледнел, жалуется на головокружение, немедленно прекратите занятие.

## Начинаем веселые соревнования

Эти упражнения, рекомендованные специалистами, научат правильно дышать ребенка с проблемным звукопроизношением, заикающегося малыша.

- «Чья бабочка улетит дальше?» Маленьких мотыльков можно вырезать из бумаги. Сядьте за стол и положите перед собой по бабочке. Подуйте на бабочек. Чей полет окажется более продолжительным и дальним?
- «Тростинка на ветру». Вырежете из бумаги подобие дерева или куста и устройте соревнование. Держите макет на уровне губ и дуйте изо всех сил! Силу ветра можно проверить и на вертушке, прикрепленной к палочке. Её можно купить или сделать из бумаги. Чем больше семья, тем чаще в ней отмечают дни рождения. Пусть ребенок всем помогает справиться со свечами на праздничном торте!
- «Необычный тренажер». Положите на столе перед ребенком ручку или карандаш и предложите сдвинуть его без помощи рук. Это будет не просто; понадобится очень сильная воздушная струя.
- «Игры в ванной». Поддувание плавающих в воде игрушек (уточек, корабликов) вызывает восторг у всех детей. Они с удовольствием представляют себя ветерком.

- Хорошую помощь при отработке дыхания окажут и всевозможные музыкальные инструменты, игрушки: дудочки, флейты, свистки, губные гармошки. И, конечно же, воздушные шарикИ. Они научат дышать полной грудью.
- «Смелые парашютисты». Устройте летом соревнование по сдуванию одуванчиков. Кто первый сдует всех парашютистов.
- «Ароматная игра». Подведите ребенка понюхать цветок (рот должен быть закрыт). Переходя от цветка к цветку, проделывайте это упражнение несколько раз. Ребенку – аллергику, страдающему повышенной чувствительностью к пыльце растений, такое упражнение противопоказано. Но, ему можно нюхать душистые фрукты и ароматные масла, Это еще и прекрасная тренировка обоняния, и расширение общего кругозора. А сколько поэтичных и красивых слов можно будет подобрать во время таких занятий; речевой запас ребенка значительно обогатится.

Надеемся, что с помощью наших рекомендаций ребенок обретет не только легкое дыхание, но и крепкое здоровье!

**Желаем успехов!**