

Зачем нужна дыхательная гимнастика?

В первую очередь – насыщение организма кислородом, повышение устойчивости к заболеваниям, нормализация нервных процессов и много другого.

Но и для речевого развития дыхание играет огромную роль:

- Увеличивает объем легких — мы говорим на выдохе, и чем длиннее наш выдох, тем больше слов после вдоха мы можем произнести.
- Нормализует темп речи (предупреждение заикания).
- Развивает направленную воздушную струю, от которой зависит чистота звука. Очень важно, чтобы воздух проходил по язычку, а не уходил в нос или щечки ребенка.

Примеры игр:

1. Дует в трубочку, но следим, чтобы не надувались щеки. Дует в стакан с водой, раздуваем легкие предметы, например, конфетти, сдуваем бумажные кораблики.
2. Сдуваем ватку с ладони, с кончика носа.
3. Играем в футбол. Берем легкий мячик и пробуем задуть его в ворота.
4. Мыльные пузыри. Игра с мыльными пузырями помогает регулировать силу дыхания, с помощью них можно научить ребёнка надувать пузыри разных размеров.

Игр для развития дыхания существует огромное количество, вы, даже, можете придумать их со своим ребенком и создать самостоятельно.