***Советы специалиста***

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Наша речь осуществляется благодаря четкой работе всех органов, которые принимают участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. Правильное речевое дыхание - это основа для нормального звукопроизношения, т.к. образование некоторых звуков требует энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Также дыхательная гимнастика способствует профилактике заболеваний верхних дыхательных путей

**Игровые упражнения для развития речевого дыхания**

**«Загнать мяч в ворота»**  
*Цель:* вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.  
Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.  
**«Подуть через трубочку»**  
*Цель:* вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.  
Рот открыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть на узкую полоску из бумаги, закрепленную между бровями и свисающую до середины лица. При правильном выполнении упражнения бумажная полоска отклоняется вверх. Стараться как можно дольше удерживать ее на выдыхаемой воздушной струе. Следить, чтобы щеки не надувались.  
**«Кто дальше загонит мяч»**  
*Цель:* вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.  
Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не дс, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.  
**«Сдуть снежинку»***Цель:* вырабатывать плавную, целенаправленную воздушную струю воздуха, идущую по середине языка.  
Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1×1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.  
**«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане»**  
*Цель:* вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.  
Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.  
**«Вырастим большими»**  
На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.  
**«Дровосек»**  
Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.  
**«Гуси шипят»**  
Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.  
**«Косарь»**  
Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7— 8 раз в среднем темпе.  
**«Пилим дрова»**  
Упражнение выполняется парами (можно в паре с мамой или папой).  
Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе.