



## Дышите глубже: 10 «воздушных» игр для развития речевого дыхания

*От чего зависит чистота речи? Вы скажете, что от богатства лексикона и от совершенства артикуляционного аппарата. И вы конечно же правы. Но вы забыли еще одну крайне важную составляющую – это дыхание. Правильное дыхание – это энергетическая база всей речевой системы.*

Спойлер: дыхательная гимнастика между прочим не только помогает становлению правильной речи, но и является отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика полезна всем детям без исключения. Даже если у ребенка идеально поставлены и автоматизированы все звуки, дыхательная гимнастика не будет лишней. А учитывая, что практически все упражнения – это веселые игры, они могут стать отличным семейным досугом. Просто не говорите детям, что вы занимаетесь. Играйте и получайте удовольствие.

### **4 ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- занимаемся после влажной уборки;
- НЕ занимаемся после плотного ужина или обеда.
- занимаемся только в свободной одежде;
- следим, чтобы мышцы рук, шеи и груди не напрягались.



## Делаем пену

- ✦ Это развлечение обожают малыши, но, как показывает практика, даже школьники с удовольствием поддаются этому хулиганству.
- ✦ Вам потребуется большой поднос (или застелите стол клеенкой), 2-5 стаканов или мисок с водой. Лучше прозрачных. В каждую наливаем воду, добавляем пару капель моющего средства и волшебный ингредиент – пищевой краситель. Количество цветов безгранично как вы понимаете.
- ✦ Вооружаем детей коктейльными соломинками и начинаем активно дуть. Разноцветная пена вызывает абсолютный восторг у всех.
- ✦ Ею, кстати, можно рисовать. Достаточно раскатать рулон бумаги под всеми этими стаканами.

## Играем в футбол

Это самая распространенная игра для дыхательной гимнастики, но от этого не менее прекрасная. Один процесс сооружения ворот из подручных средств чего стоит.

А дальше катаем небольшой шарик из бумаги или салфетки и начинаем играть. Только вместо ног используем дыхание.

Можно играть вдвоем или целой компанией.

Игра не просто развивает дыхание, но и учит управлять его силой и направлением. И конечно тренирует тот самый длинный выдох, который дольше, чем вдох.



## **Воздушный волейбол**

Правила простые: нужно передавать друг другу воздушный шар без помощи рук и ног. Только одним дыханием. Есть конечно риск, что дети будут носиться по комнате. Но оно того стоит.

Если же очень хочется, чтобы игра была тихой, предложите поддерживать воздушный шар в воздухе на время. Кто дольше сможет удерживать его на весу? Кстати, попробуйте посоревноваться с детьми. Не факт, что вы выиграете.

## **Оркестр из воздуха**

Музыка ветра, колокольчики, есть масса предметов, которые издают звуки от движения воздуха. Попробуйте создать свой такой оркестр. Можно подвязать на ленточку разные металлические предметы, а также колокольчики, полые трубочки, железные чашки и так далее. А ленточки подвязать к дощечке или палочке. Получится своеобразная музыкальная стена. Вот только играть мы на ней будем не поварешкой, а своим дыханием.

Здесь потребуется недюжинная сила. Но это можно преподнести как соревнование: у кого получится извлечь звук из того или иного предмета. Естественно в этой игре нужно помнить и о движении дыхания и о его силе. А родителям во время подготовки реквизита помнить, что предметы должны быть максимально легкими, чтобы ребенок оказался успешен в игре.

Губная гармошка – идеальный музыкальный инструмент для дыхательной и артикуляционной гимнастики. Предложите ребенку попробовать на ней сыграть. Если ему удастся извлечь хотя бы один звук – это уже успех.



## До самого края

Дети обожают булькать чаем, какао и не очень любят вытирать после этих игр стол. Отлично. Тогда предлагаем им в совершенстве овладеть навыками бульканья.

Берем два стакана, лучше прозрачных. В один наливаем много воды (чая или сока), во второй чуть-чуть. Задача: максимально долго булькать, но так, чтобы пузырьки поднимались до края, но ни капли не пролилось мимо.

Попробуйте сами: это не так уж и просто. Игра прокачает навык контроля за силой выдоха и за его правильным распределением.

## Битва на пузырях

Мыльные пузыри – беспроигрышный вариант для детей любого возраста. Даже 18+. Причем их же можно не только учиться выдувать, но еще и уклоняться от атаки мыльными пузырями. Правда ролями все же лучше меняться – игра довольно энергозатратная и утомительная.

Смысл простой: один выдувает мыльные пузыри в сторону другого, а тот дыханием их отбивает.

## Ароматное лото

Большинство игр заточены на тренировку выдоха и владения именно им. Однако и техника вдоха тоже очень важна. Самая простая и приятная игра – это ароматное лото.

Можно использовать сквиши (благо они сейчас в ассортименте всех цветов и оттенков запахов), можно использовать эфирные масла (одной капли на кусок материи будет более чем достаточно), а также цветы, специи, фрукты и вообще все, что имеет запах.

Здесь мы совмещаем и угадку (играть лучше с закрытыми глазами) и дыхательную гимнастику, отбатывая технику правильного вдоха.

Расставляем перед ребенком наш ассортимент и предлагаем найти тот или иной аромат или определить, какой именно запах он сейчас слышит.

Вдох должен быть глубоким и длинным. И не забывайте про технику безопасности:

- никаких резких запахов;
- к носу близко не подносить;
- следить, чтобы все предметы были чистыми, попадание пыли в дыхательные пути – не тот результат, которого мы хотим достичь.

Физиологическое дыхание – это просто. Мы практически не замечаем, как делаем вдох и выдох. Это совершенно естественный процесс. Другое дело дыхание речевое, когда от того, как мы сделаем вдох, и каким будет выдох и его сила, зависит сила и тембр голоса, его направленность и даже чистота произносимого звука.

*Дышите, играйте, растите  
ораторов.*

