Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

При проведении занятий необходимо соблюдать следующие требования:

-выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;

-проводить занятия в хорошо проветренном помещении;

-заниматься до еды

-дозировать количество и темп проведения упражнений

-вдыхать воздух через рот и нос, а выдыхать через рот

-в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе)

-нельзя много раз повторять упражнения, так это может привести к головокружению

Предлагаю вашему вниманию дыхательные упражнения для детей раннего возраста (2-3 года).

**«Пой со мной»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки»

-Давайте споём песенки. Вот первая песенка А-А-А-А. Набирайте побольше воздуха, сделайте глубокий вдох, песенка должна быть длинная.

Потом вторая песенка со звуком О, и так далее.

Во время игры педагог следит за чётким произношением.

**«Сдуй снежинку»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха, активизация губных мышц

Ход игры: педагог раскладывает на столе кусочки ваты и предлагает детям подуть на неё

- Представьте что сейчас зима, на улице падает снежок. Давайте подуем на снежинки!

**«Часики»**

-Часики вперёд идут, за собою нас ведут

И.П. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

1. взмах руками вперёд - «тик» - вдох

2.взмах руками назад - «так» - выдох

**«Петух»**

-Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг!

И. п. встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1. Поднять руки в стороны - вдох

2. хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» - выдох

**«Удивимся»**

-Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть!

И. п. встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох

1. медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох

2. и .п.

**«Вырасти большой»**

-Вырасти хочу скорей, добро делать для людей!

И. п. основная стойка

1. поднять руки вверх, потянуться, подняться на носочки - вдох

2. опустить руки в низ, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «У-х-х»

**«Надуй шарик»**

-Сегодня всё ликует! В руках у детворы от радости танцуют воздушные шары!

И. п. ребенок сидит или стоит

1. «надувая шарик», широко разводит руки в стороны – вдох

2. затем медленно сводит руки, соединяя ладони под грудью - выдох, произнести ффф.

3. «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши

4. «из шарика выходит воздух» - произнести «шшш»

**«Ушки»**

-Ушки слышать всё хотят про зверей и про ребят!

И. п. основная стойка

1. наклон головы вправо-вдох

2. наклон головы влево-выдох