

Дыхание — фундамент красивой речи.

Бывает так: ребёнок хочет сказать целую фразу, а к середине будто «заканчивается воздух» — голос становится тише, слова сливаются, появляется сбивчивость. Знакомо? Чаще всего дело не в том, что малыш «не старается», а в том, что ему пока сложно управлять выдохом.

Правильное речевое дыхание — это как опора для всей речи. Оно помогает ставить звуки, держать голос ровным, а позже даже легче справиться с письмом: когда ребёнок чувствует ритм фразы, ему проще не терять мысль и не пропускать буквы.

Хорошая новость: тренировать выдох можно в формате обычной игры, буквально по 5 минут в день. Ниже — простые варианты, которые легко устроить дома из подручных вещей.

Игры, которые понравятся ребёнку

- **«Футбол»**



Сделайте ворота из пары кубиков или коробок. Возьмите ватный шарик (или комочек фольги) и дуйте, стараясь загнать его в ворота. На что обратить внимание: следите, чтобы щёки не надувались, как шарики, — это значит, что воздух уходит «в стороны». Пусть ребёнок дует ровно, будто тянет тонкую ниточку.

- **«Шторм в стакане»**

Дайте ребёнку трубочку для коктейля и стакан с водой. Пусть дует через трубочку: чем активнее и ровнее пузыри, тем лучше тренируется выдох.

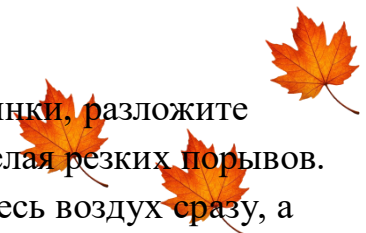
Совет: можно превратить это в мини-соревнование: «Давай попробуем сделать самый долгий пузырёк!» — так ребёнку будет интереснее.



- **«Листопад»**



Вырежьте из бумаги лёгкие листочки или снежинки, разложите их на столе. Задача — сдуть их по одному, не делая резких порывов. Зачем это нужно: игра учит не «выбрасывать» весь воздух сразу, а распределять его, чтобы хватило на длинную фразу.



Как делать правильно:

-Вдох — носом, спокойно, будто нюхаете что-то вкусное. Плечи при этом не должны «подпрыгивать» вверх — лучше, если спина прямая, а шея расслаблена.

-Выдох — плавный, через рот, как будто вы дуете на горячий чай или пытаетесь не погасить свечу.

-Не заставляйте делать много подряд. Достаточно 3–5 попыток за раз. Лучше играть каждый день понемногу, чем устраивать «марафон» раз в неделю.

- **Выбирайте момент, когда ребёнок не устал.** Лучше 5 минут после прогулки или перед ужином, чем после долгого занятия.
- **Превращайте в сюжет.** «Ты — ветер, который гонит облака» или «Ты — волшебник, который сдувает лепестки». Так игра становится интереснее, а техника усваивается легче.
- **Хвалите за старание, а не только за результат.** Фразы вроде «Ты так здорово тянешь выдох!» или «Смотри, какой ровный поток!» помогают ребёнку чувствовать себя увереннее.

Информацию подготовила :учитель-логопед
Кренева Светлана Юрьевна