

Памятка для родителей:

«Дыхательная гимнастика»

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 выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения для развития речевого дыхания

Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Памятка для родителей:

«Артикуляционная гимнастика»

Артикуляционная гимнастика для языка и губ, щек и неба просто необходима для детей, у которых есть отклонения в речи. Не могу спокойно смотреть на ситуацию, когда некоторых родителей умиляет, речь ребенка, смешно коверкающего слова.

Артикуляционной гимнастикой пользуются не только дети, но и дикторы, певцы и актеры, потому что эти упражнения помогают речь сделать четкой, понятной. Я хочу вас познакомить с самыми распространенными упражнениями артикуляционной гимнастики.

1. «Заборчик» - широко улыбнуться, показать сжатые зубы (*верхние зубы стоят ровно на нижних*). Удерживать такое положение 5-7 с.

2. «Слоник» - вытянуть губы вперед *«трубочкой»* (*зубы сжаты*). Удерживать так 5-7 с.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5 – 6 раз.

4. «Непослушный язычок». - широкий плоский кончик языка пошлепать губками, произнося «ня-ня-ня.». Повторить 3 раза.

5. «Лопаточка». Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.

6. «Оближем губки». Рот открыть. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу

7. «Часики». Растянуть губы в улыбку. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.

8. «Змейка». Рот открыть. Узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Не прикасаться к губам и зубам.

9. «Орешек». Рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую.

10. «Загони мяч в ворота». Положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком Ф, задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками. Щеки не должны надуваться.

11. «Киска сердится». Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы. Язык приподнять вверх. Спинка языка должна быть выгнута, как спинка у кошки, когда она сердится.

12. «Прокати карандаш». Положить карандаш на стол перед собой. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и медленно, на выдохе подуть на карандаш так, чтобы он покатился.

Выполняйте эти упражнения ежедневно по 5-7 минут в день перед зеркалом. Не забывайте хвалить своего малыша, и вы увидите результат!