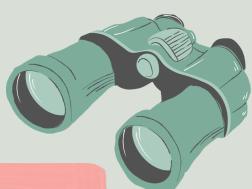


# Дихальна гімнастика

Дихальною гімнастикою називають систему вправ, яка включає межуючі із затримками дихання вдихи та видихи певної швидкості, інтенсивності, тривалості.

Її мета - зміцнити дихальні органи, наситити клітини організму киснем, недопущення захворювань, що виникають зазвичай через гіпоксію.

За умови правильного дихання (вдих носом-видих ротом), швидше відбувається корекція звуковимови!



Рекомендовані вправи

## "Футбол"

- Губи витягнуті вперед.
- Здувати ватну чи пінопластову кульку на протилежний край столу.
- Слідкувати, щоб видихуваний струмінь повітря був цілеспрямованим, а щоки не надувались.



## "Бульбашки"

- Рот трохи відкрити.
- Широкий кінчик язика впирається у нижні зуби.
- Посередині язика покласти соломинку для коктейлю, кінець якої опустити у склянку з водою.
- Дути у соломинку так, щоб утворювались бульбашки.
- Слідкувати, щоб губи були нерухомими і щоки не надувались.

3

## "Кульки"

- Надувати повітряні кульки, дитячі гумові іграшки: дитина набирає повітря через ніс і повільно з достатньою силою видихує його через рот в отвір іграшки.



4

## Важливо!

Дорослим слід навчити дитину правильно користуватись диханням під час мовлення. Логопедичні дихальні вправи використовуються з метою вироблення цілеспрямованого струменя повітря, необхідного для вимови звуків.

5

## Рекомендації

- Перед початком дихальної гімнастики необхідно провітрити приміщення.
- Під час виконання логопедичних дихальних вправ потрібно стежити, щоб дитина дихала діафрагмально.
- Під час вдиху живіт випинається вперед, плечі не піднімаються.
- Під час видиху живіт втягується.

6

## Необхідно!

Швидкий об'ємний вдих носом - спокійний тривалий видих ротом!  
Щоки не повинні надуватись(зробити губи як качечки)

