



МБДОУ «Д/С №35»

# Дыхательная гимнастика

Учитель-логопед  
Сулейманова Насибат Исмаиловна



# Дыхательная гимнастика



*Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.*

# Рекомендации по выполнению игр и упражнений для развития речевого дыхания

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.



**Необходимо контролировать выполнение упражнений по времени, так как дыхательные упражнения могут быстро утомить ребёнка, и могут вызывать головокружение.**

**Каждое упражнения на дыхание выполняют не более 2 – 3 раз.**

- **Перед проведением упражнений необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме есть увлажнитель воздуха, воспользоваться им;**
- **Дыхательные упражнения нельзя выполнять после приёма пищи. Лучше проводить натощак или через час после еды;**
- **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;**
- **Не заниматься, если есть заболевание органов дыхания в острой стадии.**



# «Музыкальные дудочки и свистульки»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*Разнообразные дудочки помогают формировать сильную  
воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила  
(пользоваться может один ребёнок, мыть до и после  
использования).*



# «Буря в стакане»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.*



# «Забей гол»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.*

*Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик).*

*Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч.*

*Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.*

*Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.*



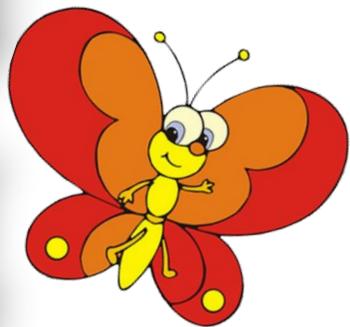
# Дыхательное упражнение «Футбол»



# «Бабочки»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



# «Снегопад»



# «Плыви кораблик»



*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*Это упражнение можно выполнять в ванной, когда купаете ребёнка, или можно набрать в таз воду. Из бумаги делаем кораблик и опускаем его на воду. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дует на кораблик, чтобы он плавал по воде.*



# Дыхательное упражнение «Буря в стакане»



# «Мельница»

»



# **«Мыльные пузыри»**

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или  
сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при  
выдувании воздуха.*



# «Листопад»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,  
активизация мышц губ.*

*Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья».  
Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром  
и сдуть листочки.*



# «Покачай игрушку»

*Развитие диафрагмального дыхания.*

*Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.*

*Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:*

*Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.*

