

# Упражнения для развития речевого дыхания

## Дыхательная гимнастика



# Дыхательная гимнастика.



## Цель дыхательных упражнений.

### Учить детей :

- прислушиваться к своему дыханию.
- расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- укреплять мышцы органов брюшной полости.
- укреплять межрёберные мышцы.
- укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.
- закреплять навыки диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания).
- развивать силу, плавность, длительность выдоха.





## Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- **Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;**
- **Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;**
- **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 речевого дыхания

## 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)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

## **СНЕЖИНКИ**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**МАТЕРИАЛ:** Несколько рыхлых кусочков ваты.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый показывает кусочек ваты и говорит детям: «На улице сегодня чудесная погода. Снежок падает! Оля оделась и пошла гулять. Большая и красивая снежинка опустилась на Олину варежку. Оля подула на нее (дует на кусочек ваты), и снежинка полетела. А ты хочешь подуть на снежинку? »

Взрослый дает ребенку небольшие рыхлые кусочки ваты и показывает, как надо дуть. Упражнение выполняется 2-3 раза.

## **ВЕТЕРОК**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания, а также закрепление у ребенка понятия об основных цветах.

**МАТЕРИАЛ:** Три бумажных султанчика красного, желтого и зеленого цвета. (К папочкам длиной 13-15 см прикрепить или привязать 6-7 полосок тонкой цветной бумаги. Длина полоски 4-5 см, ширина 0,5 см).

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый объясняет ребенку, что султанчики - это деревья с листьями, и задает вопросы, на которые малыш отвечает:

- Какого цвета листья на дереве? - Зеленого.
- А на этом дереве какие листочки? - Желтые.
- На третьем дереве какого цвета листочки? - Красные.

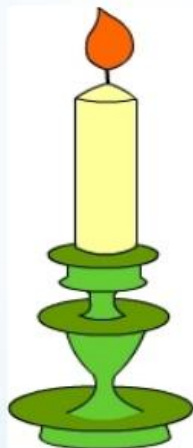
Взрослый дует на «листочки», показывая ребенку, как они шепестят,

# Упражнения на развитие речевого дыхания

Лети, бабочка!



День рождения



Осенние листья



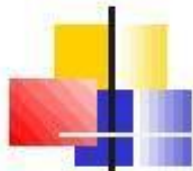
Вертушка



Песня ветра



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ



- **«ЗАГНАТЬ МЯЧ В ВОРОТА»** Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками. Следить, чтобы не надувались щёки, задувать шарик на одном выдохе.
- **«КТО ДАЛЬШЕ ЗАГОНИТ МЯЧ»** Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. И, как бы произнося длительно звук Ф, сдуть ватку на противоположный край стола.
- **«ФОКУС»** Учить направлять воздушную струю посередине языка. Рот приоткрыть, язык «чашечкой» высунуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.
- **«ПОДУЙ В ТРУБОЧКУ»** Сделать трубочку языком, подуть в пузырёк, чтобы слышался свист.
- **«ЛОПНИ ШАРИК»** Набрать в щёки воздух. Расслабить щёки, выпуская воздух .
- **«НАДУЙ ИГРУШКУ»** Небольшие надувные игрушки дети приносят из дома. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть.

## Упражнения на развитие речевого дыхания



### Упражнения для 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.

\*Следите за тем, чтобы выдох был ртом, плавный и нешумный, а вдох производился через нос.

- **бабочка**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).



- **кораблик**

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

- **одуванчик**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).



- **шторм в стакане**

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)





### Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»

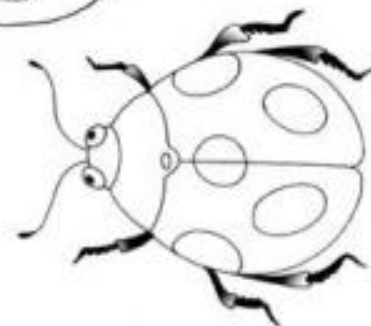
Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.



- Возьми поролоновый мячик.
- Положи перед футбольными воротами.
- Забивай гол плавной струёй воздуха.
- Теперь забивай гол резкой, отрывистой струёй воздуха.
- Посчитай, сколько голов ты забил.

Родителям. Цель упражнения — научить ребёнка выдувать сильную отрывистую струю воздуха. К игре подготовьте поролоновый или ватный мячик диаметром 2—3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки.

Ты можешь потренировать свой выдох, поддувая листочек, бабочку, божью коровку. Посмотри, как это делает девочка.



- Раскрась насекомых. Может быть, ты за ними наблюдал летом?