

# Дыхательная гимнастика в логокоррекционном процессе

Подготовила: учитель-логопед  
МДОУ д/с КВ № 14 «Тополек»  
Федоренкова Е.Г.

## Для чего нужна дыхательная гимнастика?



В ДОУ дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Тренировка артикуляционных органов и развитие речевого дыхания является едва ли не основным моментом в структуре логокоррекционных занятий с детьми, имеющими дефекты звукопроизношения.

Особенно важную роль артикуляционная и дыхательная гимнастика играет при коррекции такого речевого нарушения, как дизартрия. В работе с такими детьми принципиальна последовательность проведения гимнастик разного вида. Сначала проводится общая моторная гимнастика, вслед за ней дыхательная, затем голосовая, и только в конце артикуляционная.



Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка.

Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.



Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении. С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.



## «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «ТИК-ТАК».

Повторить 10 - 12 раз.



## «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4 - 5 раз.



## «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги  
врозь, руки опустить.  
Поднять руки в  
стороны, а затем  
хлопать ими по бедрам.  
Выдыхая, произносить  
«ку-ка-ре-ку».  
Повторить 5 - 6 раз.





## «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3 - 4 раза.



## «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20-30 секунд.



## «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе,  
гимнастическую палку  
держат в обеих руках перед  
собой. Поднять палку вверх,  
подняться на носки - вдох,  
палку опустить назад на  
лопатки - длинный выдох.  
Выдыхая, произносить  
«ф-ф-ф-ф-ф».  
Повторить 3 - 4 раза.



## «ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага -вдох, на 6 - 8 шагов -выдох.

Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 минуты.



## «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».

Повторить 6 - 8 наклонов в каждую сторону.



## «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

- Повторить 5 - 6 раз.



## «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

Повторить 5 - 6 раз.



# «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

- Повторить 4 - 5 раз.





## «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 - 2 минут. На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».

Повторить 5 - 6 раз.



## «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3 - 4 наклона в каждую сторону.



## «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1 - 2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у у-у».

Повторить 5 - 6 раз.



## Используемая литература и источники:

1. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика М.: - Издательство «Книголюб», 2007.
2. <http://images.yandex.ru/>(картинки)