

# Упражнения и игры для развития дыхания и голоса

# Упражнения для развития дыхания

Правильное физиологическое дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. И прежде чем начинать постановку звуков, необходимо, чтобы у ребенка выработалась правильная целенаправленная воздушная струя.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо  
придерживаться следующих правил:

1. Дыхательная гимнастика должна проводиться до еды в хорошо проветриваемом помещении
2. Нельзя допускать переутомления ребенка, первым признаком которого является зевота, вызванная кислородным голоданием
3. При выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за позой ребенка. Он должен сидеть (стоять) прямо, плечи расправлены, голова поднята, руки и ноги спокойны
4. При вдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, поднимать плечи и надувать щеки
5. Следует концентрировать внимание ребенка на ощущениях, возникающих у него от движений диафрагмы и межреберных мышц
6. Дыхательные движения производятся плавно, под счет с целью выработки дыхательного ритма.
7. Дидактический материал, используемый для дыхательных упражнений должен располагаться на уровне рта.

## Развитие диафрагмального типа дыхания

### «Чья игрушка поднимется выше?»

Положение лёжа. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Ребёнок спокоен, расслаблен. Рука ребёнка кладётся на верхнюю часть живота (на диафрагмальную область). Внимание ребёнка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». На живот кладется лёгкая игрушка для привлечения внимания. Вдох на счёт 1-2, выдох на счёт 1-2-3-4

Обращается внимание :

- во время выдоха плечи не должны подниматься;
- в процессе дыхания не акцентируется внимание ребёнка на вдохе и выдохе, для этого можно использовать объяснение: на счёт 1-2 животик поднимается («хорошо дышит»), на счет 1-2-3-4 животик опускается;
- упражнение выполняется без усилий, мягко, чтобы избежать повышения мышечного тонуса.

## Развитие длительного и плавного выдоха

Воздушная струя должна быть плавной, медленной, непрерывной.

### «Мыльные пузыри»

Один ребенок пускает мыльные пузыри, остальные дети дуют на них и не дают им упасть.



## «Чья птичка дальше улетит?»

Птичек, сделанных из тонкой цветной бумаги, ставят на край стола. Двое детей становятся напротив птичек. По сигналу: «Птички полетели!» дети дуют на фигурку. Продвигать птичек можно только на одном выдохе. Остальные дети следят чья птичка улетит дальше.



## «Бабочка – лети»

Взрослый по очереди подносит детям листочек с лежащей на нем бабочкой (листок из зеленого картона, легкая бабочка из кальки, привязана ниточкой к листочку).

Каждый ребенок должен плавно выдохнуть, так, чтобы бабочка плавно слетела с цветка, а не резко или рывками.



## “Забей мяч в ворота”.

Логопед просит ребенка подуть на ватный или поролоновый мячик, так, чтобы он попал в ворота (их можно сделать из картона или нарисовать).





## Чередование длительного и прерывистого выдоха

### “Кораблик”.

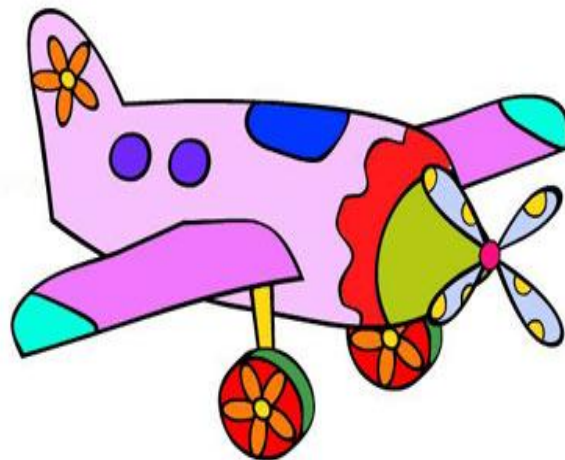
Необходимо налить в миску воду. Сделать бумажный или пенопластовый кораблик, и положить его на воду.

Логопед просит ребенка подуть на кораблик сначала длительно, а затем прерывисто, как будто произнося звук “п-п-п-п”.



## « Самолет»

Логопед просит детей завести мотор самолета. Для этого на длительном выдохе произносится звук (У). Логопед говорит, что мотор сломался и дети произносят этот звук прерывисто. Это упражнение повторяется несколько раз.



## Работа над дыханием с речевым сопровождением

### Произнесение отдельных гласных звуков на выдохе

#### **«Резиночка»**

Растягивая резиночку, произносим на выдохе гласный звук, варьируя его длительность. После первичного знакомства резиночку можно имитировать руками.

В игру можно играть, разбившись на пары. Дети становятся лицом друг к другу и по сигналу взрослого глубоко вдыхают и начинают тянуть определенный гласный звук (а, о, у, и, э). Выигрывает тот, кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха.

#### **«Дует сильный ветер» (У-у-у).**

Ребенка просят длительно произносить звук (у), как будто дует ветер.

## Произнесение на выдохе ряда гласных звуков.

### «Резиночка» (а, у, о, и, ы, э)

Логопед просит ребенка произносить не 1 гласный звук, а ряд гласных звуков, постепенно наращивая их количество для тренировки длительного выдоха.

А \_\_\_ О \_\_\_ У \_\_\_

А \_\_\_ О \_\_\_ У \_\_\_ И \_\_\_

А \_\_\_ О \_\_\_ У \_\_\_ И \_\_\_ Э \_\_\_

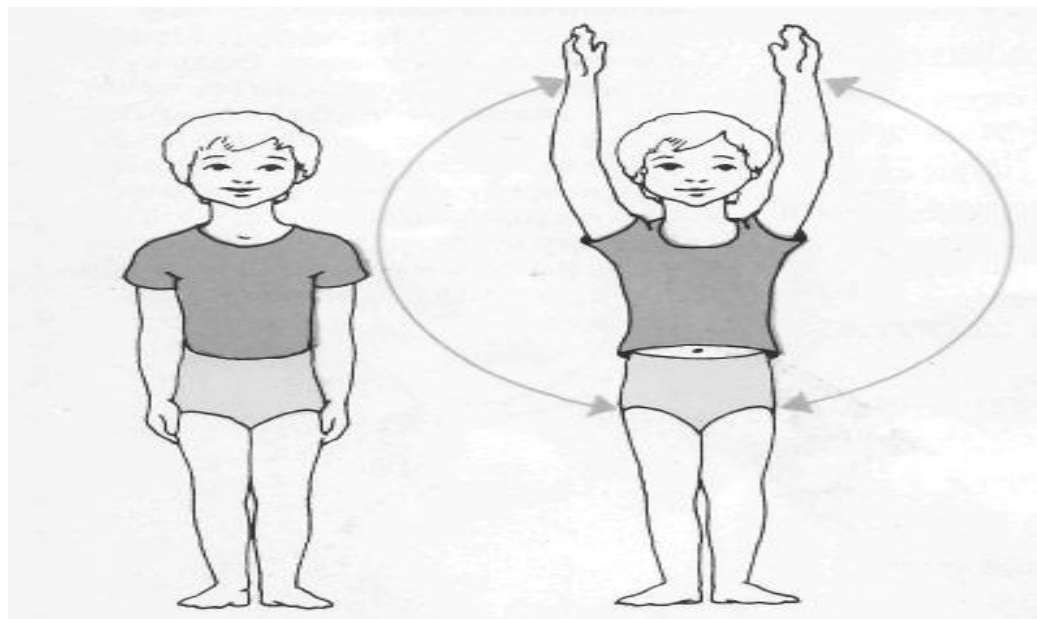
Произнесение изолированных согласных на  
продолжительном плавном выдохе

**«Воздушный шар» ( Лопнула шина)**

Во время выдоха дети произносят звук “с-с-с”

**«Накачать шину»**

Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети делают вдох, “сжимают” перед грудью руки, взяв воображаемый насос, и длительно произносят звук (Ш)



## «Жук жужжит»

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят “ж-ж-ж”, опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.



Произнесение на выдохе слога, серии слогов, включающее в себя их длительное и краткое произношение.

«Дождик капает по крыше» («Па-па-па»)

«Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»)

«Мишка топает» («Топ-топ-топ»)



Краткое и длительное произнесение слогов на одном выдохе:

ПА-ПА-ПА-ПА \_\_\_\_

ПО-ПО-ПО-ПО \_\_\_\_

ПУ-ПУ-ПУ-ПУ \_\_\_\_

ПИ-ПИ-ПИ-ПИ \_\_\_\_

ПЭ-ПЭ-ПЭ-ПЭ \_\_\_\_

ПА \_\_\_\_ ПА-ПА-ПА

ПО - ПО \_\_\_\_ ПО-ПО

ПУ - ПУ \_\_\_\_ ПУ-ПУ

ПИ - ПИ-ПИ \_\_\_\_ ПИ



Наращивание слогов на 1 выдохе:

«Кто больше скажет»

Логопед предлагает детям по очереди говорить серию слогов постепенно добавляя 1 слог

ТА-ТО-ТУ

ТА-ТО-ТУ-ТИ

ТА-ТО-ТУ-ТИ-ТЭ и т.д.



## Произнесение на выдохе слов, скороговорок

Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

Игровое упражнение:

Ребенку предлагается произнести скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжить на выдохе, насколько хватит воздуха: "Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки\*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".

# Голосовые упражнения

## Развитие умения изменять силу голоса «Дует ветер»

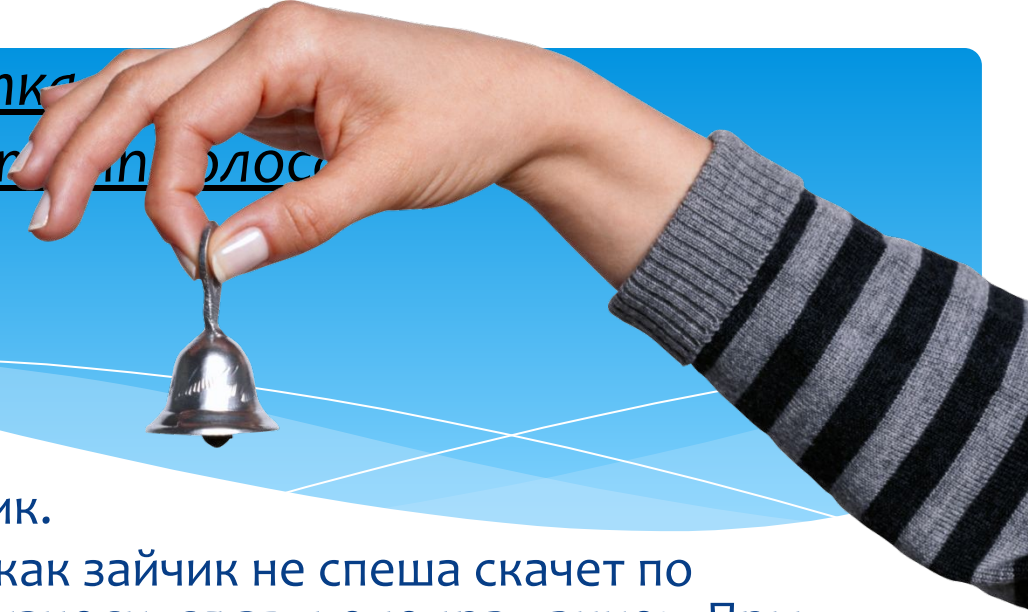
Взрослый показывает ребенку картинку с изображением ветерка и говорит: «Летом мы пошли на прогулку в лес. Дует легкий ветерок и колышет травку и цветочки. Он дует тихо-тихо, вот так: «у-у-у» (звук произносится тихо и длительно)». Затем показывает картинку с изображением сильного ветра и говорит: «Вдруг подул сильный ветер, он громко загудел «у-у-у» (звук произносится громко и длительно)». Малыш повторяет за воспитателем, как дует легкий ветерок и как гудит сильный ветер. Важно следить, чтобы, повторяя за ним, ребенок соблюдал ту же силу голоса.

## «Дирижер (горка)»

Силу голоса соизмерятся с направлением движения руки:  
вверх (в горку) – сила голоса увеличивается, вниз (под  
горку) – сила голоса уменьшается.



Выработка  
изменять темп голосо



**«Быстро и медленно»**

Оборудование: игрушка – зайчик.

Вначале ребенку показывается как зайчик не спеша скачет по дорожке, и одновременно произносится звукоподражание: «Прыг-скок, прыг-скок!» Затем говорится, что зайчик поскакал быстрее. При этом ускорьте темп движений и темп произнесения звукоподражаний: «Прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок!»

Попросите ребенка самого показать, как зайчик умеет скакать быстро и медленно, и озвучить каждый из видов движений.

Аналогичным образом можно с помощью пальчиковых игр показать, как быстро и медленно стучит молоток (тук-тук) – стучит кулачок по столу в разном темпе, звенит колокольчик (динь-дон) – качается пальцами воображаемый колокольчик в разном темпе, идет человечек (топ-топ) – средним и указательным пальцем имитируется шагание по столу в разном темпе и т.д.

## Выработка умения изменять тембр голоса

### «Волк и семеро козлят»

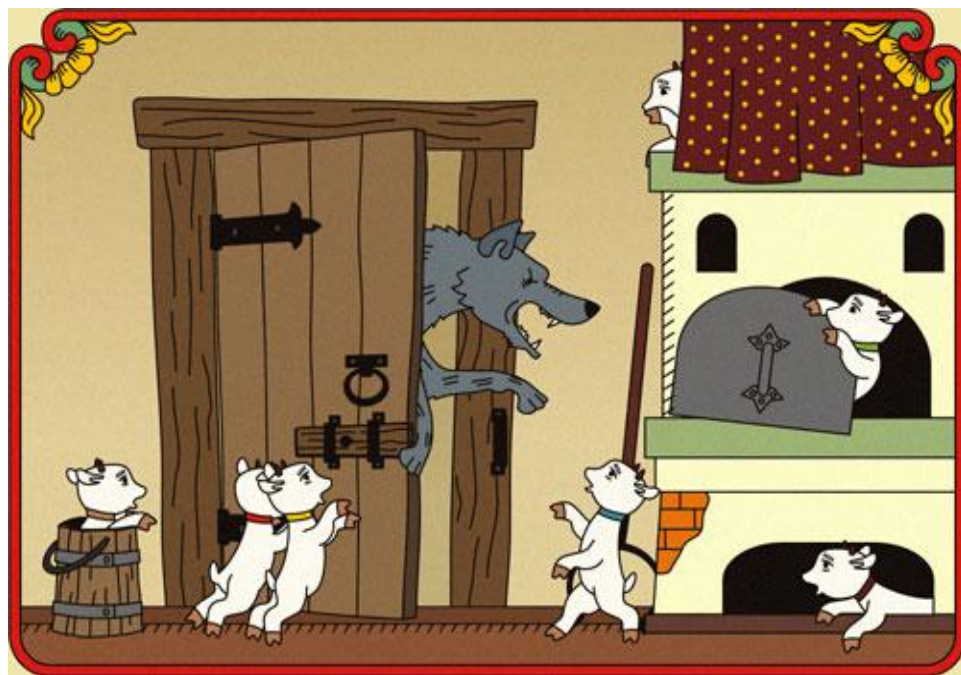
Оборудование: маски животных (не обязательно)

Дети предварительно должны быть знакомы со сказкой, хорошо знать слова козы и волка, ответы козлят. Между детьми педагог распределяет роли и раздает маски.

Начинается игра-инсценировка.

Педагог обращает внимание детей на характер голосов.

Коза и козлята должны говорить тоненькими, высокими голосами, а волк — сначала грубым, низким голосом, а потом более высоким.



Взрослый предлагает ребёнку вспомнить сказку «Три медведя». Затем, меняя высоту голоса, просит отгадать, кто говорит: Михайло Иванович (низкий голос), Настасья Филипповна (голос средней высоты) или Мишутка (высокий голос). Одна и та же реплика произносится поочередно различным по высоте голосом, в трёх вариантах:



- › сидел на моем стуле?
- › ел из моей чашки?
- › спал в моей постели? И т.д.



Спасибо за внимание!