

*Советы логопеда...*

**«Дышите – не дышите!»-  
дыхательная гимнастика  
для дошкольников.**



*Консультация для родителей*

# Формирование правильного речевого дыхания.

Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, лёгкие и дыхательные пути. Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного темпа, тем что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный.



# Игры на развитие речевого дыхания

«**Задуй свечку**» – в правой руке держим цветные полоски бумаги, левую ладонь положить на живот. Вдохнуть ртом – надуть живот, затем длительно выдыхаем на полоски «задуваем свечку».

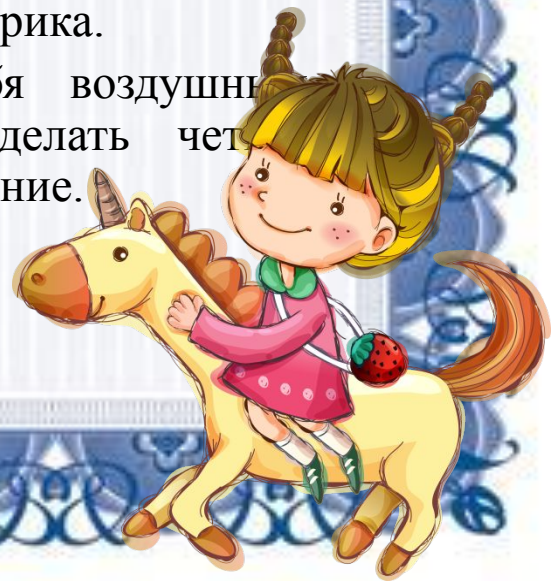
«**Гуси летят**» – медленно и плавно ходим по комнате, взмахивая руками, руки – крылья на вдохе поднять, а на выдохе опустить, произнося «гу-у-у-у».

«**Паровоз**» – ребёнок ходит по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Ловим комарика**» - руки вместе тянем вперёд. На вдохе руки разводим в стороны, на выдохе показываем как звенит комарик «з-з-з» и хлопок в ладоши – поймали комарика.

«**Шарик**» – представить себя воздушным шариком. На счёт 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание.

Затем на счёт 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.



# Формирование правильного речевого дыхания.

Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-рёберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Такие заболевания, как ринит, синусит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости часто являются причиной неправильного звукопроизношения у детей, затрудняет процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывает изменения в строении органов артикуляции.



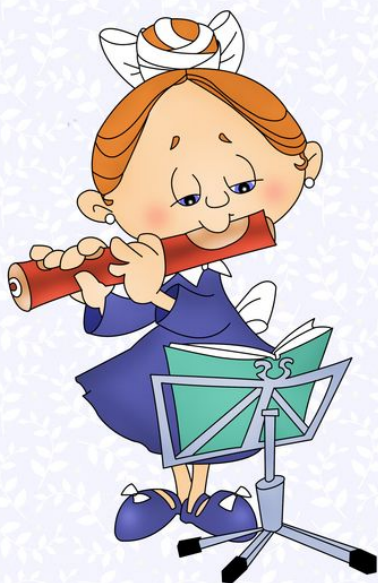
# Упражнения на развитие речевого дыхания.

1. Сдувать со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату, пушинки.
2. Дуть в дудочку, свистульку, губную гармошку.
3. Надувать шарики, резиновые игрушки.
4. Дуть на лежащие на столе палочки, карандаши разной толщины, стараясь сдвинуть их с места.
5. Дуть на пластмассовые и бумажные игрушки, плавающие в тазу.
6. Поддерживать в воздухе пушинку на

длительном выдохе.

7. Задувать на резком и длительном выдохе пламя свечи.

8. Пускать мыльные пузыри.



# Игры на развитие речевого дыхания

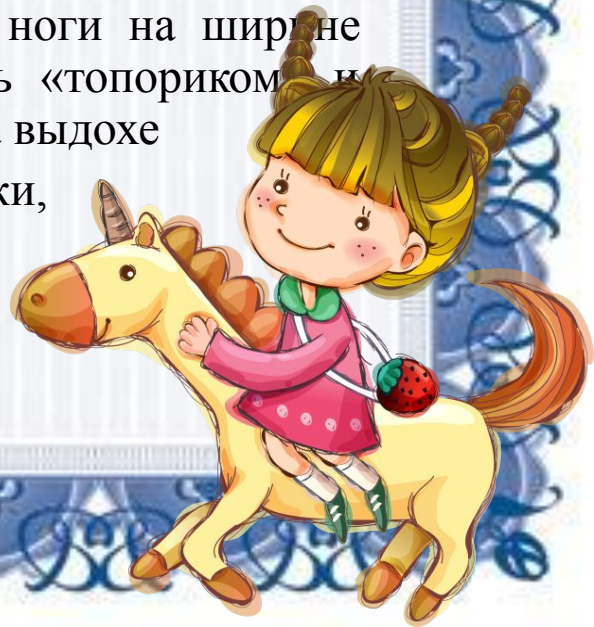
«Греем ладошки» – вдох через нос и дуем на «озябшие» ладошки, плавно выдыхая через рот – «ха-а-а-а...».

«Ворона» – сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести «кар-р-р».

«Цветочек» – на вдохе руки поднять вверх, соединить в «бутончик» над головой. На выдохе развести руки в стороны и пока не кончится дыхание петть «песенку цветка» – «и-и-и...».

«Аист» – на вдохе стоим прямо, руки подняты в стороны. Одну ногу согнув в колене вынести вперед и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш...».

«Дровосек» – встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе руки сложить «топориком» и поднять вверх, над головой. На выдохе опустить резко туловище и руки, как-бы «прорубив дерево» и произнести «ух».



# Формирование правильного речевого дыхания.

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

Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Например: звук «Р». Нужно с силой подуть на широкий язычок, чтобы он «задрожал» , «завибрировал».

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры,

улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



## Требования на занятиях.

1. Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке.
2. Выполнять упражнения каждый день по 3 -6 минут, в зависимости от возраста детей.
3. Заниматься до еды.
4. Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот.
5. Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
6. Дозировать количество и темп упражнений в зависимости от сложности, выполнять упражнения от 5-10 раз.
7. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно.
8. В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди. Плечи при вдохе и выдохе не поднимать и не опускать.





# Книги на развитие речевого дыхания

