

# **РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ**

**Автор презентации: учитель – логопед  
Дысина Наталия Борисовна  
ГБОУ д/с №399**

**МОСКВА, 2013г.**

**У большинства детей наблюдается слабое поверхностное дыхание. А для произнесения многих звуков необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встаёт задача формирования у детей сначала физиологического (неречевого), а затем на его основе речевого дыхания.**

**Цель дыхательных упражнений – способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности.**

**Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия детей с речевыми нарушениями.**

## **При выполнении дыхательных упражнений необходимо помнить:**

- **чтобы грудь ребёнка не переполнялась воздухом, дутьё должно быть лёгким, без напряжённости и излишних усилий;**
- **чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межрёберных мышц, мышц нижней части живота;**
- **движения проводить плавно, под счёт, тихо, в проветренном помещении;**
- **строго дозировать количество и темп проведения упражнений, учитывая возраст и физическое развитие ребёнка.**

## **При выполнении дыхательных упражнений необходимо помнить:**

- **сочетать дыхательные упражнения с другими видами артикуляционной и лечебной гимнастики, чередовать различные виды упражнений;**
- **стараться, чтобы ребёнок копировал упражнения мягко, не утомляясь.**

## **УПРАЖНЕНИЯ:**

- 1. Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами – вдох; похлопывать средними пальцами по ноздрям – выдох.**
- 2. Широко открыть рот и подышать носом.  
Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох, затем то же с другой ноздрей.**
- 4. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох – в другую ноздрю (затем поменять).**
- 5. Вдох носом, выдох через одну ноздрю (ноздри чередовать), другую закрыть средним пальцем.**
- 6. Вдох широко открытым ртом, выдох - носом; через две ноздри, через одну ноздрю, вторую - закрывать средним пальцем (ноздри чередовать).**

- 7. Вдох между сомкнутыми губами, выдох - носом.**
- 8. Вдох - носом, удлиненный выдох носом с усилением в конце (как в упражнении 5).**
- 9. Вдох - носом, выдох через нос толчками: через две ноздри, через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).**
- 10. Вдох – носом: через две ноздри, через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать), выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зубах - как «греют руки»).**
- 11. Вдох носом, выдох - через сомкнутые губы:**
  - а) плавно;**
  - б) толчкообразно;**
  - в) с усилением в конце;**
  - г) щёки не надувать.**

**12. Вдох через нос, выдох – губы "трубочкой" (дуть на ватку, на горячую воду, на мелкие бумажки, на свечу).**

**а) плавно;**

**б) толчкообразно;**

**в) интенсивно, прерывисто;**

**г) щёки не надувать.**

**13. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом (как дышит собака).**

**14. Широко открыть рот и глубоко вдохнуть (зевание), выдох длинный, можно "сочетать со звуком А-А-А-А».**

**15. Вдох через нос, выдох - с произнесением звуков «ф-ф-у-у».**

**16. Вдох через нос, выдох через углы рта: через правый угол рта, через левый.**

**а) плавно;**

**б) прерывисто.**

**17. Вдох через нос, выдох - высунуть широкий язык, обнять верхнюю губу, подуть на нос (сдуть ватку с носа и т.д.):**

**а) плавно;**

**б) прерывисто.**



# Дыхательные упражнения

## с движениями головой

Все указанные выше дыхательные упражнения сочетать с движениями головой, медленно, плавно, без резких движений в положении лёжа, сидя, стоя, в движении (при беге, ходьбе).

Дыхательная гимнастика с движениями головы помогает снять напряжение гортанной мускулатуры и этим самым тренирует мышцы гортани и мягкого нёба.

- Вдох - голову повернуть направо, выдох - голову повернуть прямо и налево.
- Вдох – голову направо, выдох – голову налево.
- Вдох – голову запрокинуть назад, выдох – голову прямо.
- Вдох – голову спустить на грудь, выдох - голову прямо.
- Вдох – голову запрокинуть назад, выдох - голову опустить на грудь.
- Круговые движения головой.

Дыхательные упражнения и движения головой сочетать с наклонами туловища, со скрещенными руками на затылке, на пояснице, во время ходьбы, бега, с движениями рук и ног.

**РАЗВИТИЕ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО  
ДЫХАНИЯ**

## «Задуй свечу»

Вместо настоящей свечи можно предложить макет свечи с «огоньком» из тонкой красной бумаги. Взрослый по очереди подносит свечу. По сигналу «тихий ветерок» дети медленно выдыхают так, чтобы пламя свечи отклонялось. По сигналу «сильный ветер» дети стараются на одном резком выдохе «задуть» свечу.



## «Срываем яблоки»

Дети тянутся на носочках вверх – вдох через нос, «кладём яблоки в корзину» - выдох через рот.

## «Пилка дров»

Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

## «Погреться на морозе»

Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

## «Надуй игрушку»

Детям предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через рот и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.





### «Листья шелестят»

Предлагаются полоски тонкой зелёной бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» дети плавно дуют на листики так, чтобы они отклонились и шелестели.



### «Вертушка»

Детям предлагается длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась.

### «Покатай карандаш»

Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.



## «Бабочки»

Перед детьми раскладывают «зелёные полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Взрослый предупреждает, что дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д.



## «Чайник закипел»

У каждого ребёнка пузырёк с узким горлышком диаметром 1 – 1,5 см. По сигналу «у Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.

## «Поиграем животиками»

**Вариант 1.** В положении лежа на спине дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик втягивается. Чтобы упражнение стало ещё интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребёнок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

**Вариант 2.** В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

## «Снежинки летят»

На ниточки прикрепляются лёгкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».



## «Загони мяч в ворота»

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.





## «Подуем на плечо»

**Взрослый читает стихотворение и вместе с детьми выполняет соответствующие тексту действия.**

*Подуем на плечо,*

**(голова прямо – вдох, голова повёрнута направо – выдох)**

*Подуем на другое.*

**(голова прямо – вдох, голова повёрнута налево – выдох)**

*Нам солнце горячо пекло дневной порою.*

**(голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох)**

*Подуем и на грудь мы*

**(голова прямо – вдох, опустить голову – выдох)**

*И грудь свою остудим. Подуем мы на облака.*

**(голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох).**

*И остановимся пока.*

## «Попутный ветер»

Взрослый предлагает детям посоревноваться – чей бумажный кораблик «доплывет» до противоположного края стола. Взрослый демонстрирует детям различные приёмы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывёт плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперёд или потерпит крушение в «бурном» море.



## «Фокус»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, сдуть ватку с ладони.

## «Веточка»

**Инструкция:** «Станьте прямо (или сядьте) прямо, опустите руки вдоль тела. Медленно поднимайте руки вверх, делая при этом глубокий вдох через нос. Потянитесь вверх к солнцу – задержите дыхание. Сделайте медленный выдох, наклоняясь вправо и держа прямые руки над головой. Снова задержите дыхание. Медленный вдох через нос и выпрямились. Снова задержите дыхание. Наклоняясь влево, медленно выдохните через рот. Снова задержите дыхание».

## «Сова»

**Инструкция: «Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите с силой плечи. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, медленно с силой выдохните через рот. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи, сделайте вдох, задержите дыхание и выдохните медленно с силой через рот. Опустите руки, уроните голову на грудь. Сделайте вдох и выдох в свободном режиме. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо»**



# РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

## «Дровосек»

**Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.**

**Поднять сцепленные руки вверх – вдох; опустить вниз – медленный выдох с произнесением «уфффф» или «ухххх».**



## «Лопнула шина»

**Ребёнок изображает разведёнными в стороны руками «шину». Делается лёгкий вдох, а затем медленный выдох с произнесением звука «Ш-Ш-Ш». Руки в процессе выдоха скрещиваются так, что левая рука лежит на правом плече, а правая рука – на левом плече. При этом слегка сжимается грудная клетка.**

## «Накачиваем шину»

Нужно накачать лопнувшую шину. Сжав руки в кулаки, ребёнок поднимает их перед собой, как бы держа воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперёд, ребёнок на выдохе произносит «С-С-С».



## «Игра в зверей»

Если Вы занимаетесь с одним ребёнком, то игра будет заключаться в звукоподражании ребёнка называемому Вами дикому или домашнему животному (мяукание кошки, рёв медведя,...). Если детей много, стоит заранее распределить роли. Взрослый называет животного - ребёнок откликается звукоподражанием.



## «Ворона»

**Из положения стоя с поднятыми руками (вдох) ребёнок медленно приседает, опуская руки вниз (выдох). На выдохе произносится «к-а-а-а-р». Вдох делается непроизвольно при возвращении в исходное положение**



## «Звуковая ниточка»

**Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепоть, перед грудью (как будто держат за концы короткую ниточку), а затем начинают разводить руки в стороны, одновременно**

**пропевая какой-либо гласный звук (тянут длинную нить). Вдох производится до начала движения рук.**





## **«Намотай клубочек»**

**Дети вращают одной рукой вокруг другой перед грудью и в это время длительно пропевают гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее.**

## **«Назови по порядку»**

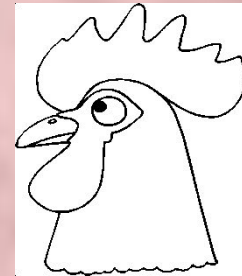
**Детям предлагается сосчитать свои пальчики, игрушки (один, два,...), перечислить по порядку времена года, дни недели на одном выдохе.**

## «Выставка»

Взрослый показывает ребёнку какую-либо игрушку или картинку и спрашивает: «Кто это?». Ребёнок отвечает на одном выдохе: «Это собака» и т.д.

## «Петушок»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), затем хлопнуть ими по бёдрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).



## «Паровозик»

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

## «Часики»

**Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая руками вперёд и назад произносить «тик – так».**

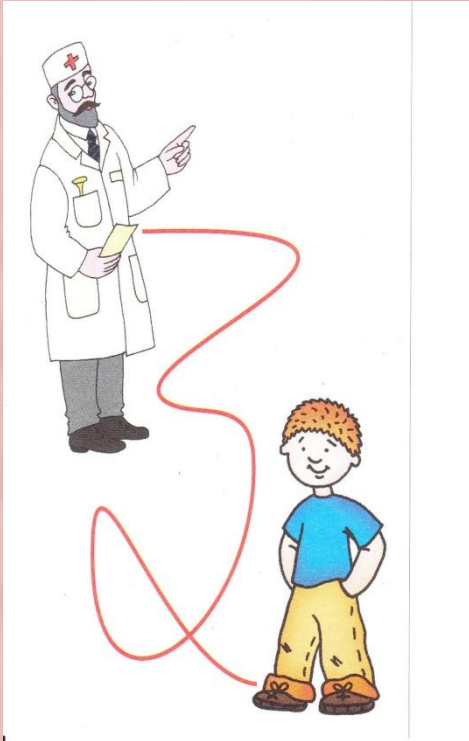


## «Кто дольше пропоёт?»

**Взрослый устраивает между детьми соревнование: кто из них дольше пропоёт. По его команде дети начинают тянуть какой-нибудь гласный звук. Выигрывает тот, кто протянет этот гласный дольше всех на одном выдохе.**

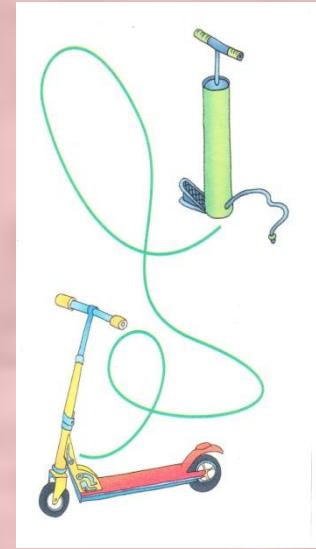
## «Звуковые дорожки»

Детям предлагается найти глазами нижнюю (или верхнюю) точку на рисунке, мысленно (в воздухе) поставить на неё указательный палец и произнести, не прерываясь, определённый звук на одном дыхании, сопровождая это движением указательного пальца в воздухе в умеренном темпе по «звуковой дорожке» до верхней (или нижней) точки.

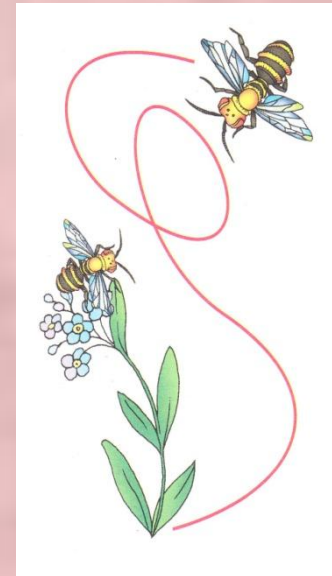


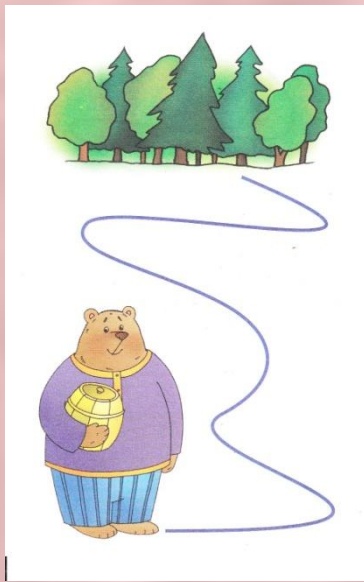
Жил-был смелый мальчик. Однажды у него заболело горло. Повела мама мальчика к врачу. Доктор попросил мальчика открыть рот и сказать: а-а-а... Мальчик не испугался, открыл хорошо рот и сказал: а-а-а....

**Подарили Славе самокат. Он часто катался на самокате во дворе с друзьями. Но однажды колесо самоката начало сдуваться: с-с-с. Достал Слава насос, начал накачивать колесо: с-с-с. Починил Слава самокат. Рады его друзья, рад и Слава.**

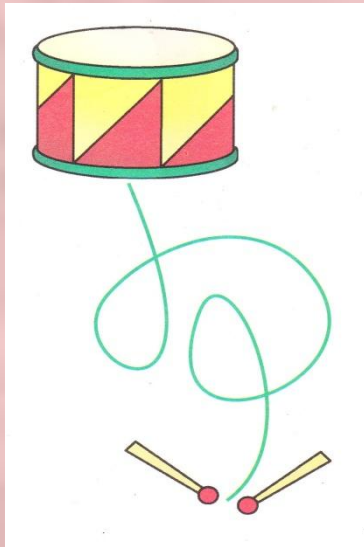


**В одном улье жили пчёлы. Каждое утро они вылетали искать сладкий нектар. И вот однажды одна пчёлка нашла такой красивый цветок, что сразу громко позвала подруг-пчёлку: з-з-з. Услышала её подруга-пчёлка, громко ей ответила: з-з-з — полетела к цветку.**



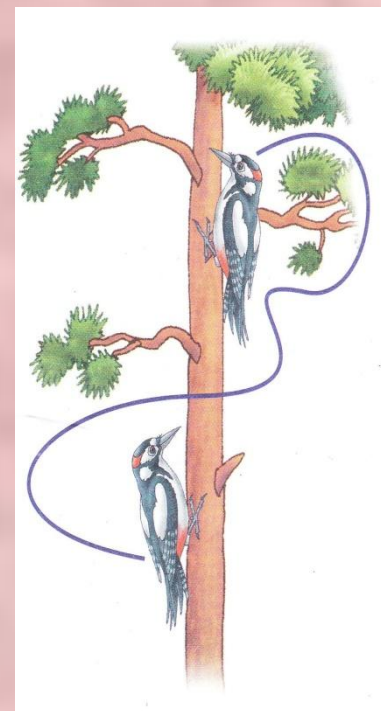


**Нашёл медведь на поляне колоду с мёдом. Сам полакомился и детям в лес понёс. Идет, громко песню поёт: э-э-э, а эхо из леса ему тихо отвечает: э-э-э.**



**Подарили мальчику Боре барабан, красивый, новый, блестящий. Боря взял в руки барабанные палочки и стал барабанить: то громко: б-б-б, то тихо: б-б-б.**

**Пошли дети гулять в лес. Слышат, будто кто-то по дереву стучит: д-д-д. Подняли глаза и увидели: высоко сидит птичка в красной шапочке и клювом дерево долбит: д-д-д. Прислушались дети, посмотрели внимательно и увидели ниже точно такую же красивую птичку. Она тоже стучала клювом по дереву: д-д-д. Эта птичка – дятел. Дятел червячков ищет, деревья лечит.**



## «Певец»

**Инструкция:** «Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А-А, медленно при этом опуская руки. Снова задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох, поднимая руки до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Во время выдоха поёте О-О-О-О, обнимая себя за плечи и опуская голову на грудь. Задержите дыхание на выдохе. Сделайте глубокий вдох. Руки при этом поднимите до уровня груди и снова задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У-У, опуская при этом руки вниз, а голову на грудь.

## «Воздушный шарик»

**Инструкция:** «Сделайте медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шар»). Задержите дыхание. «Сдуйте шарик», выдыхая воздух порциями (ХА-ХА-ХА), руки при этом опустите вниз рывками в такт выдоху. Задержите дыхание. Снова глубокий вдох, поднимите руки через стороны вверх («надуть шар»). Задержите дыхание. Выдохните резко одной порцией, опустив руки через стороны вниз (ХА!)»



## «Звуки вокруг нас»

**«В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки.**

**Как малыш плачет? - а-а-а!**

**А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? -  
о-о-о!**

**Самолёт в небе гудит. – у-у-у!**

**А пароход на реке гудит? - ы-ы-ы!»**

**Взрослый обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.**



## «Змейка»

**«Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: ш-ш-ш!»**

**Напомнить детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука «ш» добирать воздух нельзя.**

## **«Веселая песенка»**

**«Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поёт песенку: «Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!» Давайте споём вместе с Катей».**

**Во время пения следить, чтобы дети произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки – подряд 6-9 слогов.**



## «Большой – маленький»

Стоя прямо, на вдохе малыш поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе он должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями – показать, какой он маленький.



## «Гуси летят»

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки-крылья при вдохе поднимать, при выдохе опускать, произнося «га - га» (8-10 раз).

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Презентация размещена на сайте [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

#### Использованные источники:

Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. – М, 2005.

Гомзяк О.С. «Говорим правильно в 5-6 лет» (1, 2, 3 – ий периоды обучения)

Краузе Е.Н. «Логопедия»

Лазаренко О.И., Спорышева Е.Б. «Конспекты занятий по формированию у детей 4-х лет творческого мышления и культуры устной речи»

Микляева Н.В., Полозова О.А., Родинова Ю.Н. Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ. – М., 2006.

Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи»

Нурмухаметова Л.Р. «Дыхательная гимнастика в детском саду» (журнал «Логопед», 2008 г., № 3)

Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. – М., 2005.

Янушко Е. Игры с аутичным ребёнком. – М., 2004.