

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### Уважаемые родители!

Предлагаем вам несколько несложных дыхательных упражнений из комплекса дыхательной гимнастики. Это очень полезное и несложное занятие поможет вам с пользой провести время вместе со своим ребёнком дома!

Развитие речевого дыхания является едва ли не основным моментом в структуре логопедических занятий с детьми, имеющими нарушения речи.

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. 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. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

### С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

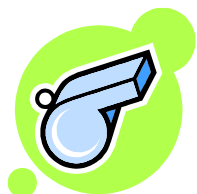


**«Кораблики».** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

**«Снег и ветер».** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики - «снег»- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Кто спрятался?».** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края салфетку, изрезанную бахромой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками салфетки. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахрому, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

**«Пузырьки».** Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.



**«Дудочка».** Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.

**«Фокус».** Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

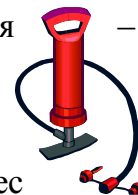


**«Свеча».** Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку.

**«Деревья».** Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из салфетки (крона дерева), на которую предлагается дуть.

**«Греем руки».** Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

**«Насосик».** Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.



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



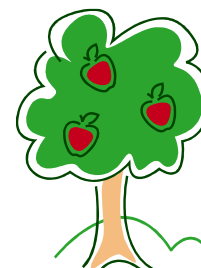
**«Шарик».** Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

**«Каша».** Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Пилка дров».** Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**«Дровосек».** Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

**«Сбор урожая».** Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.



*МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21» г. Снежинск*

учитель-логопед Собко Е.В.  
по материалам Интернет-сайтов.