



# Дыхательная гимнастика

Мастер-класс для родителей

От учителя-логопеда Тевченковой А.Н.

- 
- ▶ Нарушение иннервации мышц периферического речевого аппарата плохо отражается на функциональных свойствах дыхательной системы. Выдох становится неплавным и непродолжительным, голос слабым, тихим, немодулированным. Всё это влияет на разборчивость речи ребенка. Поэтому одной из первостепенных задач в общей системе нормализации произносительной стороны речи детей, является развитие речевого дыхания.
  - ▶ **Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.** Необходимо уделять пристальное внимание формированию речевого дыхания у детей как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом.



При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Параметры правильного ротового выдоха:

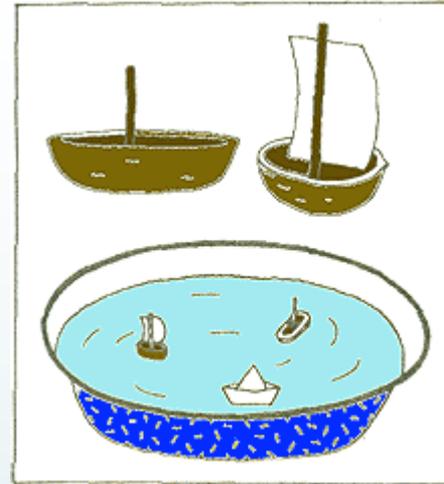
- ▶ - выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»;
- ▶ - выдох происходит плавно, а не толчками;
- ▶ - во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- ▶ - во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- ▶ - выдыхать следует, пока не закончится воздух.

## Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
  2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
  3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
  4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.

## Упражнение для развития дыхания «Кораблики»

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



## Упражнение для развития дыхания «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.



## Упражнение для развития дыхания «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.



## Упражнение для развития дыхания «Дудочка»

Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.



## Упражнение для развития дыхания «Свечка»

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



## Упражнение для развития дыхания «Греем ручки»

Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки.



**Важнейшие условия правильной речи** – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Правильное речевое дыхание, четкая артикуляция являются основой для звучного голоса.



Спасибо за внимание!