

## *Комплекс дыхательной гимнастики для детей, имеющих нарушения речи*

Дыхательная гимнастика очень важна для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

- воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом,
- профилактике возникновения болезней дыхательных путей,
- восстановлению носового дыхания при его нарушении.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

Занятия можно выполнять ежедневно, но не более 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей, во избежание головокружений продолжительность упражнений должна быть 3-4 раза. В комплекс с артикуляционной гимнастикой должно быть включено 1 упражнение на дыхание. Проводить занятия необходимо в хорошо проветриваемом помещении, Обязательно до еды, можно во время утренней гимнастики. Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый. Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.



В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе. После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды. Все упражнения выполнять в игровой форме. Сдувать предмет можно с ладони, со стола или с твердой поверхности – картонный цветок, или дуть на предмет, привязанный к ниточке.

Дыхательные упражнения делятся на:

- на упражнения вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде;
- игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики;
- игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри;
- упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос;
- упражнения с проговариванием звуков.

Упражнения на развитие дыхания также можно объединять в комплексы, и использовать как весь комплекс или только его часть.

### *Упражнения на выработку дифференцированного дыхания*

#### *«Ныряльщики»*

*Цель.* Учить детей делать вдох ртом, а выдох носом. Выработка дифференцированного дыхания.



Дети, разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая («опускаясь под воду»), делают выдох носом.

Методические указания. Каждый ребенок повторяет упражнения не больше двух-трех раз.

***«Кто лучше надует***

***игрушку?»***

*Цель.* Учить детей делать вдох носом, а выдох ртом. Выработка дифференцированного дыхания.

*Краткое описание*

Логопед показывает детям, как надо надуть игрушку: набирает воздух через нос и медленно выдыхает его через рот в отверстие игрушки. Тот, кто правильно выполнит задание, может поиграть с надувной игрушкой.

Методические указания. Игру лучше проводить с подгруппами детей из пяти-шести человек.

***Формирование длительного и плавного речевого выдоха***

***“Немое кино”.***

*Цель.* Формирование длительного и плавного речевого выдоха

Логопед показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

***“Топор”.***

*Цель.* Формирование длительного и плавного речевого выдоха

Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук “замком” и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести “ух!” на длительном выдохе.

***Формирование направленной воздушной струи.***

***“Толстяк”***

*Цель:* Формирование направленной воздушной струи.

(картинка-образ — мальчик с надутыми щеками). Надуть щеки и удерживать воздух в течение 15 секунд.

***“Худенький”***

*Цель:* Формирование направленной воздушной струи.

(картинка-образ — худенький мальчик с впалыми щеками). Рот приоткрыть, губы сомкнуть, втягивать щеки внутрь.

***“Снежок”***

*Цель: Формирование направленной воздушной струи.*

(картинка-образ — падающие снежинки). Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдуть воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.



### **“Дудочка”**

*Цель: Формирование направленной воздушной струи.*

(картинка-образ — дудочка). Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

## **Упражнения для развития физиологического дыхания**

### **«Цветочный магазин»**

*Цель: развитие физиологического дыхания*

(Мы в цветочном магазине. Воздух напоен разными ароматами. Запах какого-то цветка преобладает. Ищите запах, назовите этот цветок!) Медленно, спокойно глубоко вдохнули. Как бесшумно через расширенные ноздри вливается воздух! Грудная клетка- расширена (не поднята!) Плечи-«висят». Вдох. Задержка (ищем, нашли запах). Выдох.

### **«Чей пароход лучше гудит?»**

*Цель: развитие физиологического дыхания*

Каждому ребенку дают чистый пузырек. Педагог говорит: «Дети, посмотрите, как гудит мой пузырек, если я в него подую (пиит). Загудел, как пароход. А как у Миши загудит пароход?» Педагог по очереди вызывает всех детей, а затем предлагает погудеть всем вместе. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Каждый ребенок может дуть лишь несколько секунд, чтобы не закружилась



голова.

## **Упражнения для развития речевого дыхания**

### **«Дровосек»**

*Цель: развитие речевого дыхания*

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

### **«Вьюга»**

*Цель: развитие речевого дыхания*

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у... Свистит ветер: с-с-с-с... Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш... Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

### ***Упражнения на развитие фонационного выдоха***

#### **«Жуки»**

*Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.*

Оборудование: предметная картинка "жук".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

#### **«Рычалка»**

*Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.*

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р").

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

Упражнения на выработку воздушной струи вы можете посмотреть на нашем канале Ютуб по ссылке

[https://www.youtube.com/watch?v=GTQuYIII0\\_Y&list=PLGyMgg79hR4VBh9\\_0grukqD39hhWDbH77&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=GTQuYIII0_Y&list=PLGyMgg79hR4VBh9_0grukqD39hhWDbH77&index=19)