

Упражнения для развития речевого дыхания

3. Дыхательные упражнения в сочетании с речью.

* Делаем вдох через нос. На выдохе произносим, например, звук [Ш],[С] или [Ж]. Данное упражнение можно превратить в игру. Инструкция: у меня есть волшебная палочка. Сейчас я взмахну ей и вы все превратитесь в воздушные шарики. Дети делают глубокий вдох, широко разводя руки в стороны (показывают надутый шарик). А теперь я взмахну еще раз и шарик начнет сдуваться. (Дети на выдохе длительно произносят звук [С] и начинают «сжиматься» - шарик сдулся).

Можно использовать вариант со змеей или жуком. После взмаха «волшебной палочки» дети изображают змей или жуков.

* На вдох (носом) поднимаем руки вверх. На выдохе опускаем руки и говорим (спокойно, негромко) фразу (например): «Здравствуй, новый день.» На вдохе (носом) медленно складываем руки на груди, на выдохе медленно разводим руки в стороны и говорим фразу (например): «Я рад(а) вас видеть.» и т.д.



Еще несколько простых упражнений

«Футбол»



Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

«Снегопад»



Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Листопад»



Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

- Положите листочки на ладошку. Сделали вдох носиком, выдох ротиком.

«Буря в стакане»



В стакан кладутся мелкие кусочки бумаги. Через соломинку для напитков ребенок дует в стакан на бумажки.

Детский сад
№213 ОАО «РЖД»



Дыши свободно!

Методические рекомендации для
педагогов и родителей
по выполнению дыхательной гимнастики

Подготовила:
учитель—логопед Демина О.В.

г. Слюдянка
2021г.

Дыхание - одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, соблюдения пауз, плавности речи и выразительности.

Развитие речевого дыхания у ребёнка начинается параллельно развитию речи. В возрасте 3-6 месяцев идёт подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций.



Условия проведения дыхательных упражнений:

1. Не заниматься в пыльном, не проветренном, или сыром помещении.

2. Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С.

3. Одежда не должна стеснять движений.

4. Не заниматься сразу после приема пищи (не раньше, чем через 30 минут после еды, или на голодный желудок), при недомогании.

5. Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

6. Ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.



Упражнения для развития речевого дыхания

1. «Надуем шарик». Упражнение на выработку диафрагмального вдоха
Инструкция: представим, что в животе у нас спрятался воздушный шарик. Положили руки на живот, погладили, представили шарик внутри. Нам нужно его надуть. Вдыхаем воздух через нос и стараемся направить его в наш шарик. Шарик надувается и растет. Вдох через нос (Обязательно!), выдох через рот. Повторяем несколько раз.

2. Варианты упражнений на развитие речевого дыхания и межполушарных связей.

* На вдох – кладем руки на грудь крест - накрест (правая сверху). На выдох – руки опускаем. Снова на вдох кладем руки, но меняем их (левая сверху) и т.д. Темп можно плавно ускорять. Вдох делается через нос, выдох через рот.

* Поочередно на вдохе (носом) касаемся руками ушей или глаз (крест - накрест), на выдохе (ртом) руки опускаем.

* На вдох (носом) – поднимаем вверх правую руку и левую ногу. На выдох (ртом) – опускаем. И наоборот.

* На вдох (носом) кладем правую руку на голову, левую на живот. На выдохе (ртом) - опускаем. Затем меняем руки местами.