

# Дыхательные упражнения для детей с нарушениями речи

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Регулярное занятие дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным вдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

## Рекомендации:



- ✓ Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- ✓ Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошел хотя бы час, ещё лучше, если занятия проводятся натощак.
- ✓ Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- ✓ Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.



Предлагаем вашему вниманию упражнения, которые помогают формировать диафрагмальное дыхание, продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

## Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста с нарушениями речи

### «Снег»

Ребёнку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щёки при выполнении этого упражнения.



### «Кораблики»

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемые автоматами.

### «Футбол»

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой лёгкий шарик. Предложите ребёнку дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

## «Бульбульки»

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краёв, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова *слабо, сильно, много, мало*.

Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т. д.

## «Волшебные пузырьки»

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри; если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребёнка. Это стимулирует малыша дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.



## «Губная гармошка»

Предложите ребёнку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача состоит не в том, чтобы научить его играть, поэтому не обращайте внимания на мелодию. Важно, чтобы ребёнок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в неё же.

## «Цветочный магазин»

Предложите ребёнку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.



## «Свеча»

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ним. Осторожно зажгите свечи и попросите ребёнка подуть на синюю свечу, затем на жёлтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребёнку, затем постепенно удалять её.

## «Косари»

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную - выдох и «взмах косой».

