



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Решающее значение для правильной постановки речевого дыхания несёт развитие фазы выдоха.

Поэтому основная задача, на которую направлены упражнения по развитию речевого дыхания – это **формирование у ребёнка сильного и плавного выдоха ртом.**



Основные моменты правильного речевого дыхания:

- Короткий сильный вдох через нос, взрослый может визуальнo оценить расширение диафрагмы ребёнка.
- Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой. Для того чтобы малышу было понятнее, нужно показать ему пропев букву «О».
- Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос, обязательно проконтролируйте этот момент!
- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2-3 секунды

Игры-упражнения, объединяющие комплекс дыхательной и голосовой гимнастики

Гимнастику можно делать *под ритмичную музыку или под специально подобранные стихи.*

Нужно следить, чтобы *ритм дыхания совпадал с движениями*, все подъемы рук делались только на вдохе, а наклоны и приседания – на выдохе. Вдох должен осуществляться *только через нос*, чтобы не пересыхала слизистая оболочка рта, а воздух согревался и очищался.



«Курочки»

Курочки спят – ребенок *стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.*

Курочки хлопают крыльями – ребенок должен *похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».*

После этого *поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*

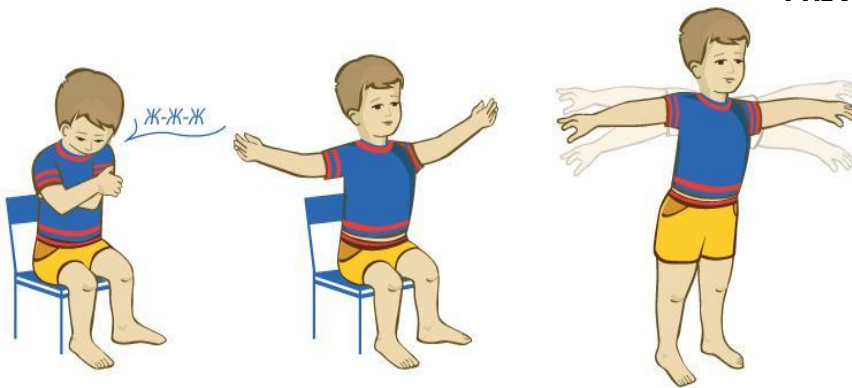


«Пчелка»

Исходное положение: сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою левую лодыжку правой рукой, скрестив руки.

Пчела жужжит – на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», имея скрещенными руками свои ребра.

Пчела летает – на вдохе через нос он поднимает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи.

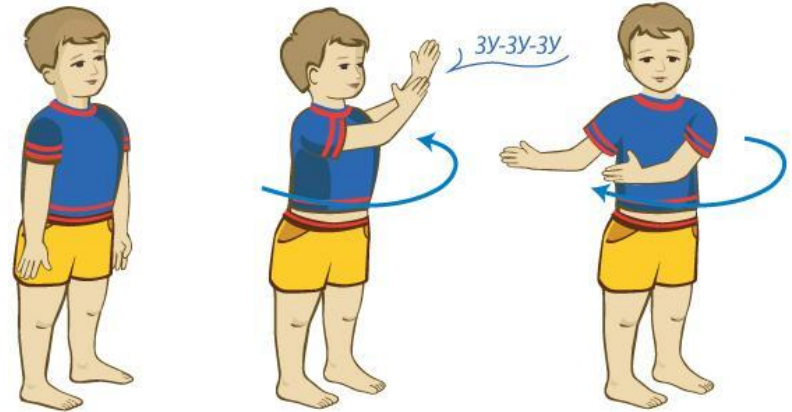


«Выйдем покосить траву»

Исходное положение — ноги на ширине плеч и руки опущены.

На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.

На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



«Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок *встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох.*

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно *сесть на орточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*

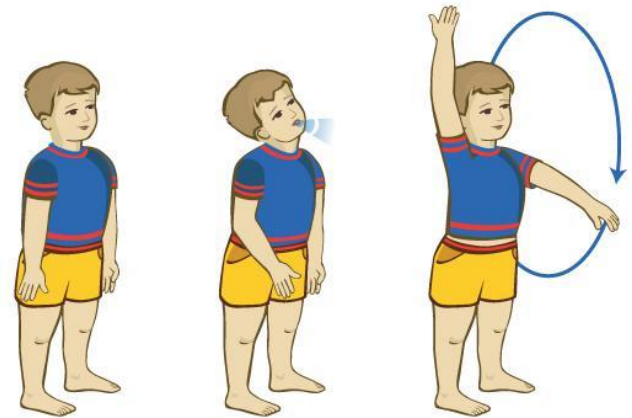


«Ветер-ветерок»

Вдох делается *через нос*, стоя, голова прямо.

Сильный выдох осуществляется *через сложенные трубочкой губы*. При этом на каждый выдох *лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз*.

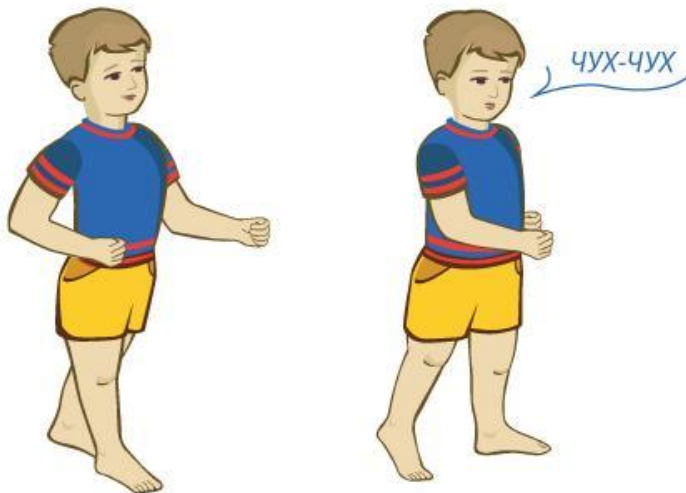
Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«Чух-чух, паровоз!»

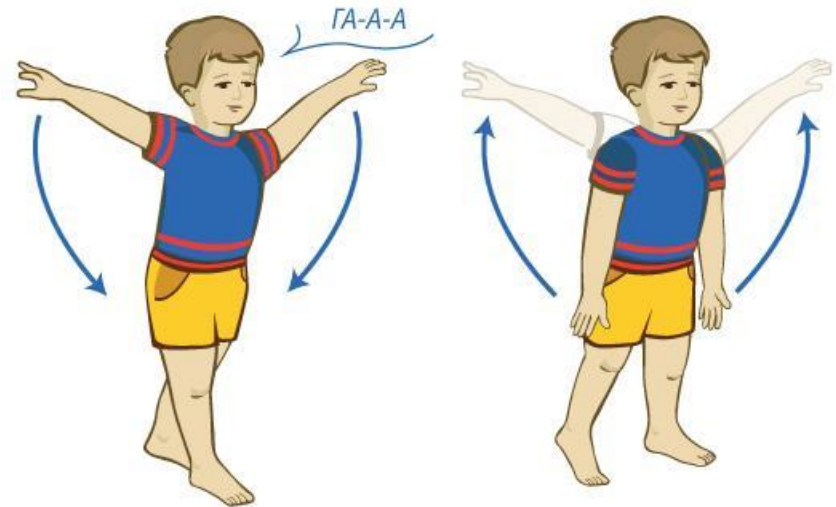
Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

На выдохе произносим «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом *делаем носом сильный вдох*.



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, *на вдохе плавно поднимая руки*, как крылья, а *на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а»*.



«Кипящая каша»

Исходное положение:

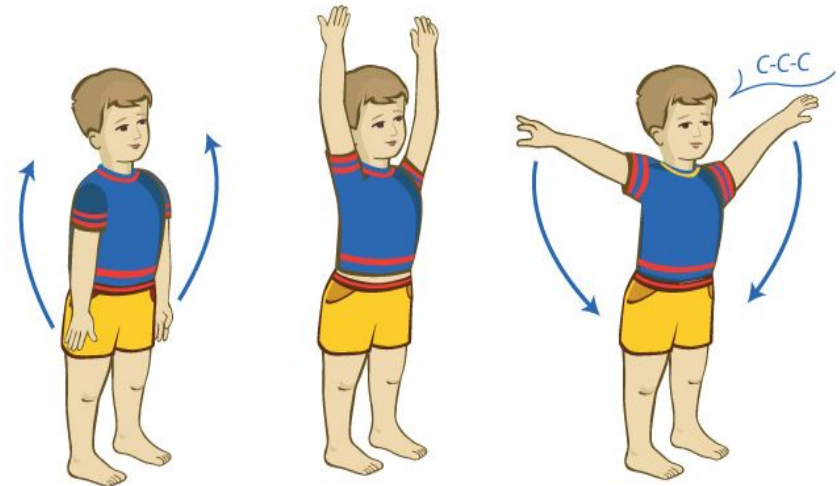
сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и эжить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко /скаются вниз между ног, тело при этом /клоняется.

Ребенок будто бы рубит бревна, говоря выдохе «бах».



«Маятник»

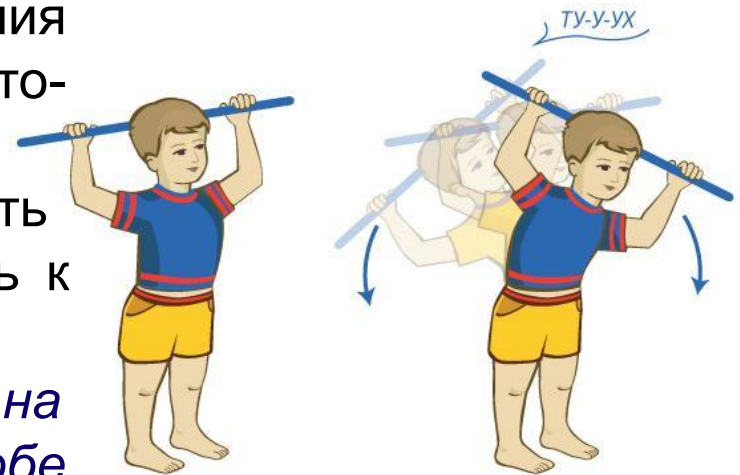


Для выполнения этого упражнения *потребуется гимнастическая палка* или что-нибудь ее заменяющее.

Исходное положение: стоя, держать гимнастическую палку за головой и тянуть к плечам, сводя лопатки.

Из такого положения ребенок должен *на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны*, произнося «ту-у-ух».

На вдохе принимаем исходное положение.



«Лягушонок»

Слегка *присев* и *сделав* при этом *вдох*, *нужно прыгнуть вперед*, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, *на выдохе* *ребенок должен громко и сильно квакнуть*.

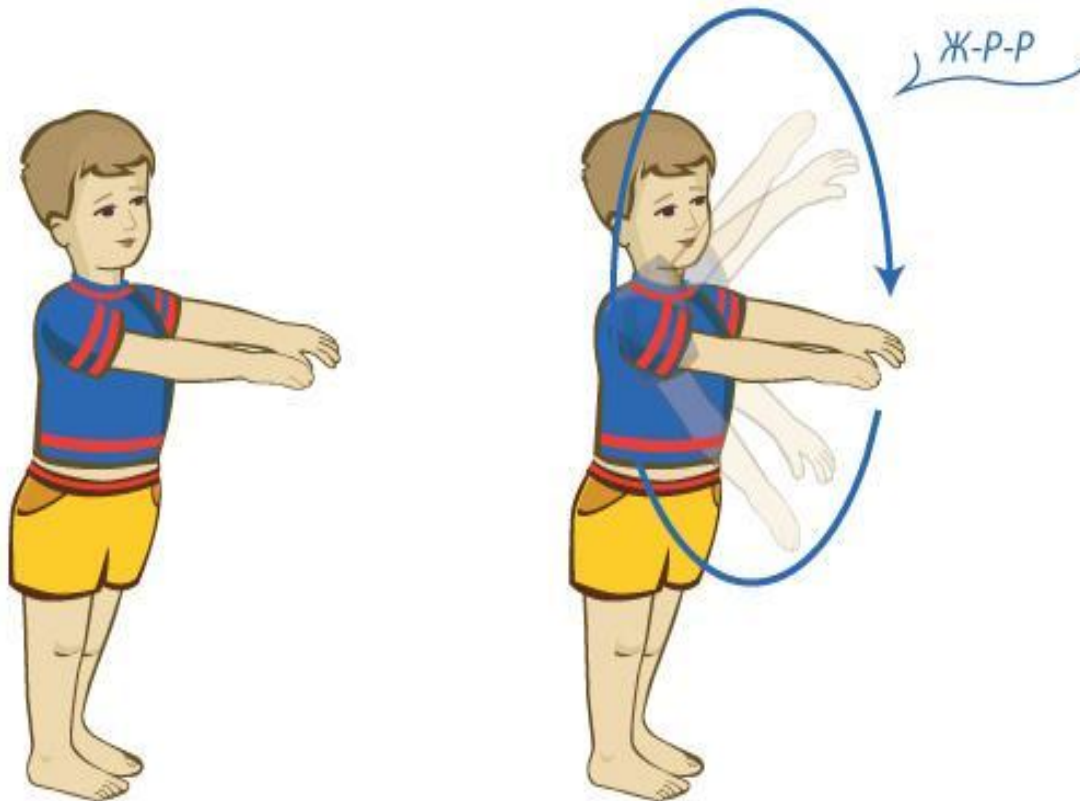


«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

На длительном *выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.*

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



«Ходьба»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос.

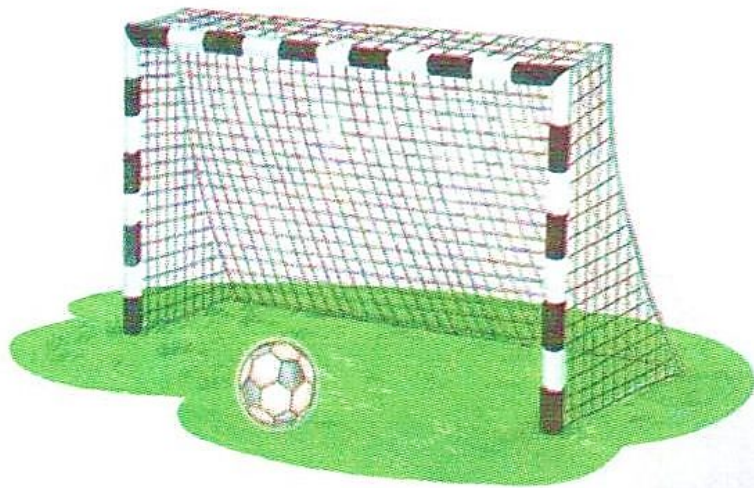
Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы.

Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.

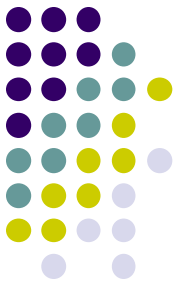


Дыхательные упражнения со вспомогательными предметами и пособиями





«Загнать мяч в ворота» («Футбол»)



Вытянуть **губы вперед трубочкой** и длительно **дуть на ватный шарик**, лежащий на столе, пытаюсь загнать его в «ворота» между двумя кубиками.

Загнать шарик следует **на одном выдохе**, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Следить, чтобы **щеки не надувались**.



«Сдуй снежинку»



Рот приоткрыт.

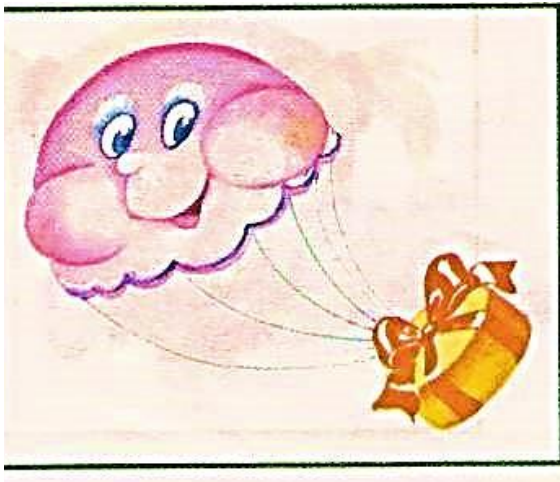
Губы в улыбке.

Широкий язык лежит на нижней губе.

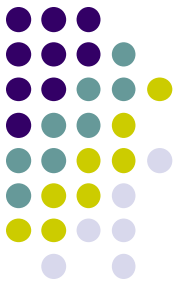
Боковые края языка прижаты к верхним зубам.

На ладошку положить кусочек ватки (или бумажную снежинку) сдуть **на одном выдохе**, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Следить, чтобы **щеки не надувались**.



«Парашютист» («Фокус»)



Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты.

Удерживая язык в таком положении, **сдувать ватку с кончика носа.**

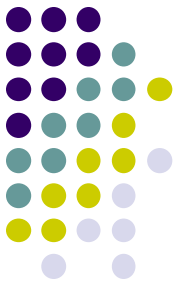
Следить, чтобы **нижняя челюсть была неподвижной, губы не натягивались** на зубы, **ватка летела строго вверх.**



«Плыви, кораблик!»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц,

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.



Ход игры: на невысокий стол поставьте **таз с водой**, в котором плавают **бумажный кораблик**.

Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребёнку.

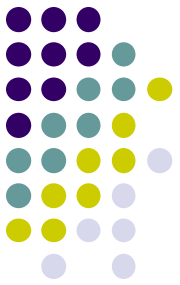
- Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш кораблик. А теперь ты попробуй. Молодец!



«Расту, пена!»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.



Ход игры: Добавьте в воду немного жидкости для мытья посуды, затем возьмите трубочку и подуйте в воду - с громким бульканьем на глазах у ребёнка вырастет облако переливающихся пузырей, затем предложите подуть ребёнку. Когда пены станет много, можно подуть на неё.

- Сейчас я устрою фокус - покус! Беру жидкость для мытья посуды и капаю в воду... Теперь помешаю - ары - бары - топ - топ - топ! Беру трубочку и дую. Смотри, что получилось! Это пена из маленьких и больших пузырьков!

Теперь попробуй ты подуть.



«Цветной дождик»

Оборудование: Закрепите на подвешенной горизонтально нити несколько разноцветных лоскутков ткани, или ёлочного дождика, или ленточек серпантина.

Повесьте нить перед лицом ребёнка, на расстоянии 10-15 см.



Ход игры: предложите ему подуть на висящие разноцветные ленточки. Затем усложните задание, предложив, в процессе выдоха подвинуть ленточку определённого цвета дальше, чем остальные.

При этом важно следить, чтобы малыш **стоял прямо и дул, используя один длинный выдох**, не добавлял воздух порциями.



«Карандаши-спортсмены»



Оборудование: положите на столе два карандаша разного цвета. Обозначьте линию старта, на которой находятся карандаши, и финиш, куда должны «прибежать» карандаши в процессе марафона.

Ход игры: дует на карандаш по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

Конечно, сила выдоха взрослых несоизмеримо больше, чем у маленького ребёнка, поэтому в этом соревновании будет лучше, если взрослый немного «подыграет» маленькому игроку, выдыхая с меньшей силой. Побеждает тот карандаш, который быстрее доберётся до линии финиша.



Упражнение «По грибы»

Ежик пришел в лес собрать грибов, а они все спрятались. Поможешь ему?

Подуй на листочки, чтобы они улетели, Ежик увидит грибочки и сможет их собрать.

Упражнение "Снежки".

Детки весело играют в снежки. "Оживи" картинку - нужно дуть на снежки, перебрасывая их от мальчика к мальчику.





Игры, подобные данным придумать легко)
Можно дуть на:



**Спасибо за
внимание!**