

Непутина Юлия Алексеевна
учитель-логопед

Дыхательная гимнастика



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.



Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

*Игровые упражнения для
развития физиологического и
речевого дыхания.*

«Задуй упрямую свечу» - В
правой руке держать цветные
полоски бумаги; левую ладонь
положить на живот; вдохнуть
ртом, надуть живот; затем
длительно выдыхать, «гасить
свечу».





«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.



«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).





«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.



«Покатай карандаш» -
вдохнуть через нос и,
выдыхая через рот,
прокатить по столу
круглый карандаш.



«Шину прокололи»

- сделать легкий
вдох, выдыхая,
показать, как
медленно выходит
воздух через прокол
в шине – «ш-ш-ш».





«Жук» - сесть, руки
развести в стороны,
немного отведя их
назад, - вдох.
Выдыхая, показать,
как долго жужжит
большой жук – «ж-ж-
ж», одновременно
опуская руки вниз.



«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся «ту-ту-ту» (10-15 секунд).



«Греем руки» - вдыхать
через нос и дуть на
озябшие руки, плавно
выдыхая через рот, как бы
согревая руки.





«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



«АИСТ» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник» - сесть по-
турецки, руки на затылке;
спокойно вдохнуть (пауза
3 секунды), наклониться
вперед – выдох,
возвратиться в исходное
положение – вдох (3-4
раза).





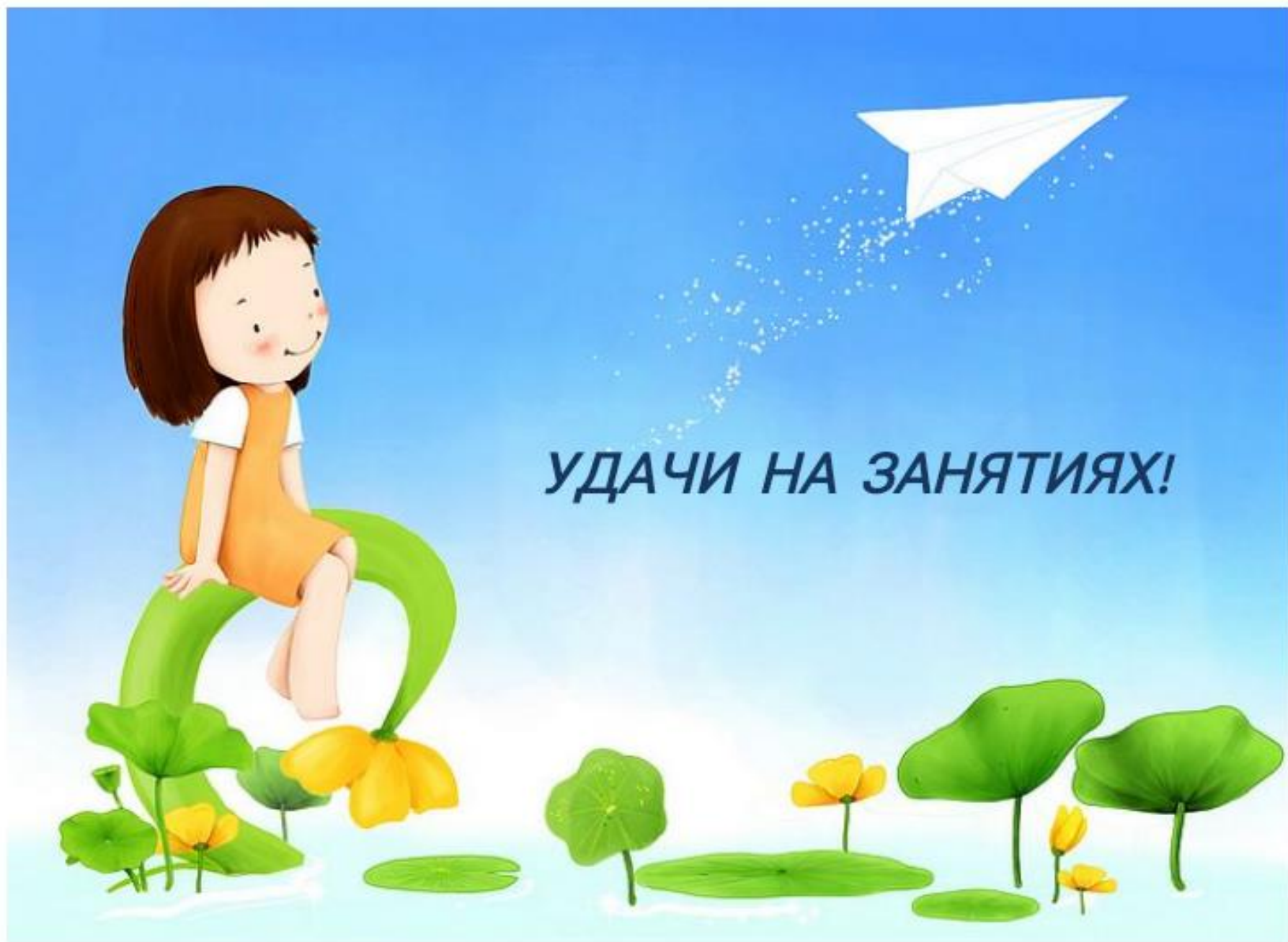
«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Каша» - вдыхать
через нос, на выдохе
произнести слово
«пых». Повторить не
менее 6 раз.

« Ворон» - сесть
прямо, быстро
поднять руки через
стороны вверх –
выдох, медленно
опустить руки –
выдох. Произнести:
«кар»!





УДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!