Дыхательная гимнастика

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.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Комплекс дыхательной гимнастики

1. Снег.

Ребенку 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 щеки, при выполнении этого упражнения.

2. 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"

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. *Волшебные пузырьки.*

Предложите ребенку 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 ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в

том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

Дыхательная гимнастика.

Упражнение №1. «Сосновый аромат».

Аромат сосны вдыхаем,

(Глубокий вдох носом).

И дыханье затаим.

(Затаить дыханье).

А теперь мы выдыхаем,

(Выдох через рот со звуком «А-а-а»).

Отдыхаем, отдыхаем.

(Отдых).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №2. «Цветочный аромат».

Сколько здесь цветов у нас!

Их понюхаем сейчас!

Аромат цветов вдыхаем,

(Глубокий вдох носом).

И дыханье затаим.

(Затаить дыханье).

А теперь мы выдыхаем,

(Выдох через рот со звуком «А-а-а»).

Отдыхаем, отдыхаем.

(Отдых).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №3. «Аромат щекотит носик»

Нас щекотит что-то там,

(Вдох воздуха маленькими порциями - приподнимая плечи).

Хочется чихнуть всем нам!

«А-а-апчих!»

(Выдох резко через рот! «Апчих!» Наклон тела вперед).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №4. «Устали гномики!».

(Дети стоят в кругу).

Отдохнуть им всем пора.

Улыбнитесь, не ленитесь,

Будь здорова детвора!

Сделаем глубокий вдох,

(Глубокий вдох через нос)

Руки приподними.

(Руки поднять вверх.)

Громко выдохнем, и всю

Мы усталость снимем!

«О-о-о-ох!!!»

(Громкий выдох через рот: со звуком «О-о-о-ох!».Наклон корпуса вперед).

Полоскание рта настоем трав.

А теперь, чтобы у нас дети были совсем здоровыми, нам необходимо сделать еще одну закаливающую процедуру - это полоскание ротика. А полоскать рот мы будем не простой водой а волшебной, чтобы удалить всех микробов, которые накопились у нас во время сна.

А чтобы водичка стала волшебно, нужно сказать над ней громко волшебные слова:

Раз, два, три,

Дружно, четко говори!

Травы луговые,

Волшебные такие.

Принеси нам добро,

И душевное тепло,

И здоровья тоже -

Для ребят побольше!

Дети полощут рот.

1. **Развитие дыхания и голоса**

Пальчиковая гимнастика

Шитье одежды. Шьем и напеваем песенки: “Ля-ли-ле, ли-ля-лю”.

Укололи пальчик. Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот), произнести на одном выдохе слоги:

“Ой-ой-ой, болит пальчик мой.

Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!”

Ручки погладили, потерли, встряхнули, про боль забыли.

- **Развитие речевого дыхания и голоса**

Вьюга. Старая, седая, с ледяной клюкой, Вьюга ковыляет Бабой Ягой. Воет вьюга: “З-з-з-з-з” (с усилением звука). Застоном лес от вьюги: “М-м-м-м” (Тихо, высоким голосом). Тяжело стонут дубы: “М-м-м-м” (Громко, низким голосом). Стонут березы: “М-м-м-м” (Тихо, высоким голосом). Шумят ели: “Ш-ш-ш-ш”. Стихает вьюга: “С-с-с-с”.

Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:

• Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;

• Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;

• Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;

• Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

Дыхательные упражнения:

«Загнать мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами (это «футбольные ворота») .

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загнать надо одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

«Загнать мяч подальше»

1. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком ффф, сдуть ватку на противоположный край стола.

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. Следить, чтобы ребенок произносил звук ф, а не х, т. е., чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Фокус»

Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

«Трубач»

Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, - произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу.

«Надуй шарик»

Ребенок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух ффф, при словах «шарик лопнул» - хлопает в ладоши; «из шарика выходит воздух» - малыш произносит «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

«Жук»

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох, можно поддержать интерес ребенка стихотворной строкой: жу-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

«Подуем на плечо»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой дует на плечо, голова прямо – вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох (подуем на плечо, подуем на другое, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом, поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь – на облако и остановимся пока») .

«Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик,

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее».

«Косарь»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и слегка назад: «зз-уу», возвращается в исходное положение – вдох, машет руками влево и слегка назад: «зз-уу»

«Косарь идет косить жнивье: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Идет со мной косить вдвоем: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Замах направо, а потом налево мы махнем,

И так мы справимся с жнивьем, зу-зу, зу-зу вдвоем».

«Игра «бульканье»

Ребенок сидит, перед ним – стакан (или бутылочка) с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль».

Игра «мыльные пузыри»

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

Кроме того, для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет без передышки? ».

Для тренировки речевого дыхания рекомендуем следующие упражнения:

«Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

«Шарик надуваем и сдуваем» (развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

«Приятный запах» (развитие речевого дыхания)

Ребенок подходят к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

«Буря в стакане»

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

«Футболисты»

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

«Снежинка», «Листочек»

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги.

«Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»)

«Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

«Подуем с блинчика»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

«Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

«Пароход гудит»

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.

Не забудьте, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т. .к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.