

### Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветриваемом помещении;
- При выполнении дыхательных упражнений нельзя переутомлять ребенка (первый признак утомления—зевота—симптом кислородной недостаточности);
- При выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за позой ребенка (спина прямая, плечи расправлены, ноги, руки спокойны);
- При выдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, поднимать плечи, надувать щеки;
- Перед выполнением дыхательных упражнений необходимо проветрить помещение, по возможности увлажнить в комнате воздух;
- Для повышения интереса к дыхательной гимнастике можно использовать различные дидактические пособия и игрушки: дудочки, вертушки, шарики.

### Цветной дождик

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.

Предложите ему подуть на висящие разноцветные ленточки.

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

Игры, подобные этому упражнению придумать легко: можно дуть на кораблики, запущенные в ёмкости с водой или ванне, можно сдувать со стола кусочки ваты («снежинки»), устраивая соревнование, какая снежинка первая пролетит заданное расстояние.

### Карандаши-спортсмены

Положите на столе два карандаша разного цвета. Обозначьте линию старта, на которой находятся карандаши, и финиш, куда должны «прибежать» карандаши в процессе марафона. Дуя на карандаш по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

### Развитие речевого дыхания



Учитель-логопед  
МОБУ СОШ с.Наумовка  
Залилова Резеда Раисовна

## Без дыхания нет речи



Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для

поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

### Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких

### Возможные нарушения речи

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены до-



добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

*Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разрастаний, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.*

### Как развивать речевое дыхание?

Для формирования правильного речевого дыхания существуют специально разработанные дыхательные гимнастики, которые помогают выработать диафрагмальное дыха-



ние, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Количество слов, произносимых ребенком на одном выдохе, определяется возрастом:

5 лет - 4-5 слов, не больше;

6 лет - 5-6 слов, не больше;

7 лет - 6-7 слов, не больше.

Поэтому дыхательные упражнения должны постепенно усложняться. Сначала проводятся упражнения без участия речи, далее на материале звуков слогов