



«Бабочка»

Вырезать из бумаги бабочек и повесить их на нитках. Предложить

ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«Кораблик»

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.



«Одуванчик»

Предложите ребёнку подуть на отцветший одуванчик (следите за

выдоха).

«Шторм в стакане»

Предложите ребёнку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижными).



Техника

выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

Составитель:
учитель-логопед
отделения реабилитации
несовершеннолетних с
ограниченными
физическими и
умственными
возможностями
Иванова Е.В.

Министерство социального развития
Саратовской области

ГБУ «Балаковский центр социальной
помощи семье и детям «Семья»

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.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддистской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

◆ 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 приемом 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.

Упражнения для развития речевого дыхания



«Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

«Ветряная мельница»

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.



«Снегопад»

Сделать из ваты рыхлые комочки. Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить



сдувать "снежинки" с ладони.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад.

Предложить ребёнку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

