

# Учимся правильно дышать

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют  
Потому, что болеют, а болеют, потому,  
Что не умеют правильно дышать.  
Научите их этому – и болезнь отступит».

А.Н. Стрельникова

Дыхание - это энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование у ребенка связной речи, а именно звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи, ее плавность и интонационная выразительность. Уделяя постановке правильного речевого дыхания малыша в детстве, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

## Техника выполнения упражнений

- Воздух набирать через нос.
- Следить, чтобы во время выполнения упражнений мышцы шеи, рук и груди не напрягались, при вдохе не поднимались плечи, а при выдохе – не опускались.
- Вдох должен быть плавным и длительным.
- Не добиваться полного выдоха.
- Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).
- Не повторять много раз подряд упражнения, так как это может привести к головокружению.

## общие правила выполнения дыхательных упражнений

- Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов.
- Выполнять упражнения через 1,5-2 часа после еды.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не заниматься с ребенком, если у него заболевания органов дыхания в острой стадии.
- Сопроводительный текст произносит взрослый.
- Материал должен быть расположен на уровне рта ребенка, должен быть легким и безопасным.

## Игры и упражнения

### *Дудочка*

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания с разной силой.



### *Загони мяч*

Ребенку предлагается вытянуть губы трубочкой и с силой дуть на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в ворота между двумя карандашами (кубиками).



### *Фокус*

Ребенку делают «чашечку» (боковые края языка прижимаются к верхней губе, посередине остается желобок). Положить кусочек ватки на кончик носа. Сделать вдох через нос. С силой выдохнуть через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.



### ***Надуем игрушку***

Ребенку предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая через отверстия игрушки.



### ***Бабочки***

Перед ребенком раскладывают «зеленую полянку» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу: «Красная бабочка полетела» нужно дуть на красную бабочку.



### ***Задуй свечу***

К ребенку подносится зажженная свеча.

По сигналу: «Тихий ветерок» он медленно

выдыхает так, чтобы пламя свечи

отклонялось, но не гасло. По сигналу: «Сильный ветер» - старается на одном выдохе задуть свечу.



### ***Снежинки летят***

На ниточку прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу: «Снежинки летят».



# Дыхательная гимнастика

## Душистая роза

И.П. – стоя, положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленный вдох через нос – ребра грудной клетки раздвинулись. Выдох – ребра опустились и ладони тоже. Повторить 3-4 раза.



## Птица

И.П. – ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 2 раза.



## Веселые шаги

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на четыре шага – выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на один счет.



## Насос

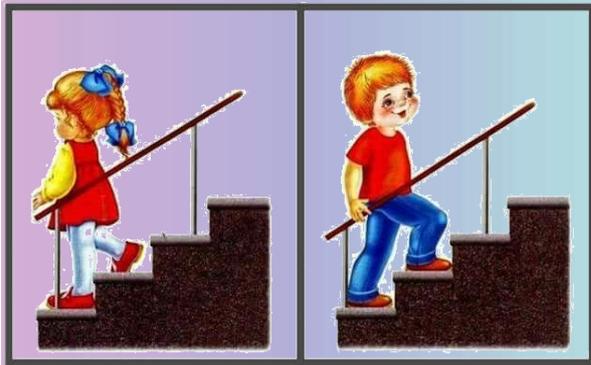
И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди. На вдохе вернуться в исходное положение, то же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.



# Игры на развитие речевого дыхания и голоса

## Эхо

Заблудились мы в лесу,  
Закричали все: «Ау-у-у!» (Громко.)  
Накто не отзывается,  
Лишь эхо откликается: «Ау-у-у» (Тихо.)  
Взрослый произносит «Ау!» громко,  
ребенок повторяет за ним тихо. Затем  
меняются ролями.



## Шагаем по этажам

Произносить слова *первый, второй, третий, четвертый, пятый*, повышая голос, сопровождая движением руки (поднимаемся по лестнице), понижая голос (спускаемся по лестнице).

## Укололи пальчик

Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот), произнести на одном выдохе слоги: «Ой-ой-ой-ой!», а затем предложения: «Ой-ой-ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!»



## Домашние животные

Звукоподражания животным. Изменяя голос по силе и высоте. Корова: «Му-у-у-у, молока кому?» (Громко, низким голосом). Теленок: «Му-у-у». (Тихо, высоким голосом). Кошка: «Мяу-мяу-мяу!». (Громко, низким голосом). Котенок: «Мяу-мяу-мяу!». (Тихо высоким голосом).

