

Логопедическая дыхательная гимнастика для детей направлена на развитие правильного речевого дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры и формирование силы воздушной струи. Упражнения строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания, часто включают игровые элементы.

Упражнения

Некоторые упражнения для логопедической дыхательной гимнастики:

- **«Подуй на одуванчик»**. Ребёнок стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.
- **«Ветряная мельница»**. Ребёнок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
- **«Бегемотик»**. Ребёнок лежит или сидит, кладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит, вдох и выдох производятся через нос.
- **«Курочка»**. Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья — вдох, на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.
- **«Парящие бабочки»**. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках, предложить ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребёнок сделал длительный плавный выдох).

Игры

Некоторые игры для развития речевого дыхания в рамках логопедической дыхательной гимнастики:

- **«Парящий шарик»**. Цель — удержать в воздухе шарик, контролировать силу выдоха. Оборудование: шарик, деревянная трубочка. Инструкция: подуть в трубочку, так чтобы шарик был в воздухе и не упал.
- **«Подуй на ладошку»**. Цель — развитие навыка вдох — через нос, выдох — через рот. Оборудование: разноцветные коктейльные трубочки. Инструкция: взять трубочку и подуть себе на ладошку, что чувствуется, какой ветерок, тёплый или холодный.
- **«Найди картинку»**. Цель — развитие силы воздушной струи, сдуть сыпучий материал с поверхности. Оборудование: картинка с изображением предмета, контейнер, трубочка, гречка или манка. Инструкция: подуть в трубочку и найти, какой предмет спрятался.
- **«Морская пена»**. Цель — развитие самоконтроля выдыхаемой воздушной струи. Оборудование: трубочка, стаканчик, вода, мыльный раствор, по

желанию — пищевой краситель. Инструкция: давай сильно подуем в трубочку, чтобы получилась морская пена.

Требования

Некоторые рекомендации по проведению занятий по логопедической дыхательной гимнастике:

- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- Занятия проводить до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Достаточно трёх-пяти повторений — многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2–3 секунды.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять не дольше 5–7 минут. На логопедических занятиях их удобно сочетать с другими методиками, например, артикуляционной гимнастикой, логоритмикой, логомассажем.

Для формирования правильного произношения: чтобы звуки, звукосочетания и слоги получали правильное звуковое оформление, нужно научиться их проговаривать на одном выдохе. Сформировать такие навыки помогут «песенки», подражающие звукам, которые малыш слышит вокруг себя.

Например: Змея шипит: «Ш-ш-ш». Паровоз сигналит: «Ту-ту!». Ребенок плачет; «А-а-а!». Воздушный шарик сдувается: «Ф-ф-ф». Осенний дождик стучит по крыше: «Кап-кап-кап».

Занятие пройдет намного веселее, если использовать в упражнениях игрушки. Такими помощниками могут быть: мячики из пластика, дерева или пенопласта, мельницы для песка или воды; вертушки и т. д.

Подготовила:
Мочалова К.А.