

## **Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей**

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи.

Учитель-логопед Пожидаева Оксана Юрьевна предлагает Вашему вниманию памятку «Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей». Вы можете ознакомиться с данными рекомендациями и выполнять упражнения со своим ребенком в домашних условиях.

*МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №20»*

*Учитель-логопед Пожудаева Оксана Юрьевна*

## *Памятка для родителей*

### *«Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей»*

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

### *Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики*

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуются выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

### *Правила выполнения упражнений*

- ✓ Следить за правильным вдохом – через нос.
- ✓ Плечи не поднимать.
- ✓ Выдох не должен быть длительным, плавным.
- ✓ Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (*на начальном этапе можно прижимать их ладошками*).
- ✓ Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (*многократное выполнение упражнений может привести к головокружению*).



## *Делаем дыхательную гимнастику правильно!*

Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать органы артикуляции, необходимо также научить ребенка правильно дышать. Следите, чтобы вдох шел через нос, плечи не поднимались, щеки не надувались (*сначала можно прижимать их ладошками*). Упражнения нужно повторять не более 3-5 раз, поскольку излишние старания могут привести к головокружению.

***Пузыри в воде.*** Ребенок кладет соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам, губы в широкой улыбке – легкий выдох в воду, выдувая большие пузыри.

***Свеча.*** Ребенок делает ровный, медленный выдох – пламя свечи легло, и его надо удержать в этом положении воздушной струей.

***Погаси свечу.*** Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: «фу-фу-фу».

***Погрей ладошки.*** Ребенок имитирует дутье теплым воздухом на озябшие ладошки, произнося при этом шепотом на одном усиленном выдохе: «х-х-х».

***Цветочный магазин.*** Предложите ребенку медленно глубоко вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы, а на выдохе произнести: «Ах, как пахнет!».

*Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, плавность и выразительность речи.*



**Снежные занавески.** Ребенок кладет соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам. Открывает широко рот, удерживая соломинку у верхних резцов. Для контроля направленности воздушной струи предлагается дуть на занавеску с бахромой. Если воздух выходит направленно, букет колыхаться каждая нить занавески.

**Карандаш.** Плавной воздушной струей попробуйте прокатить карандаш по столу.

**Костер.** Перед ребенком кладется макет костра макет костра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздуть «угасающий» костер, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

**Футбол.** Из кусочка ваты скакать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», ваты должна оказаться между кубиков.

**Чей пароход лучше гудит?** Необходимо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка пузырька, который касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку.

**Морские волны.** Ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхности воды, так чтобы по воде шли слабые волны.

**Надуй шарик.** Ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик.

**Перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики желательно выполнять 1-2 упражнения на дыхание.**

