

# Консультация для родителей

## «Дыхательная гимнастика»

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох. Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли малышу держать рот открытым. Дыхание можно разделить на два вида – речевое и неречевое.

- Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности.
- Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох.

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

### **Техника выполнения упражнений для развития речевого дыхания:**

- воздух вдыхать через нос
- плечи не поднимать
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох – длительным, спокойным 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
- упражнение на развитие дыхания повторять не более 3-5 раз;
- спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи;
- проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
- дыхательная гимнастика должна проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.

Формировать навык владения дыханием и голосом я предлагаю с помощью следующих упражнений:

### **Упражнения для развития речевого дыхания:**

**“Разминка”.**

вдох носом, выдох через рот;

вдох, задержка дыхания, выдох;

**«Узнай овощ, фрукт»** (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей,

фруктов. Затем предлагается ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

#### «Шарик надуваем и сдуваем» (развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

#### «Снежинка», «Листочек»

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, ватный шарик, листочек из бумаги.

#### «Цветочный магазин» (развитие речевого дыхания)

Предложите ребёнку медленно глубоко вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы; на выдохе произнести: «Ах, как пахнет!»



#### «Буря в стакане»

Ребёнок кладёт соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам, губы в широкой улыбке – лёгкий выдох в воду, выдувая большие пузыри.

#### «Футболисты»

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («кубики»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

#### «Кораблики»

Сделать из бумаги кораблик. Опустить его в таз с водой. Таз должен стоять на уровне рта ребёнка, так чтобы ему было удобно дуть на кораблик.

Взрослый объясняет: для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно и длительно. Ребёнок двигает кораблик с помощью сильного выдоха



#### «Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

#### «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

#### «Погаси свечу»

Ребёнок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдох-толчков: «фу-фу-фу».

### **«Кто больше скажет без передышки»**

Для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать ребёнку говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо).

Таким образом, дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также способствует достижению плавного длительного выдоха и быстрому освоению труднопроизносимых звуков, обеспечивают достаточную громкость, плавность и выразительность речи.

Подготовила: учитель-логопед Домнина О.В.

Использованы материалы сайта:

<https://xn----223-4ve0acg4alk4gej.xn--p1ai/>