

A young girl with dark hair, wearing a light blue sweater, is shown in profile, blowing a dandelion seed. The background is a bright, sunny field of green grass with many other dandelions in bloom. The sky is clear and blue. The overall mood is peaceful and natural.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# «Волшебный ветерок»

Алферова Оксана Владимировна  
Учитель-логопед

**Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.**



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.





Необходимо контролировать выполнение упражнений по времени, так как дыхательные упражнения могут быстро утомить ребёнка, и могут вызывать головокружение.

Каждое упражнения на дыхание выполняют не более 2 – 3 раз.

- Перед проведением упражнений необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме есть увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательные упражнения нельзя выполнять после приёма пищи. Лучше проводить натощак или через час после еды.
- 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.
- Не заниматься, если есть заболевание органов дыхания в острой стадии;





## Рекомендации по выполнению игр и упражнений для развития речевого дыхания

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубочкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.



# Игровые упражнения для развития физиологического дыхания

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего **сформировать сильный плавный ротовой выдох**. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.



# «Покачай игрушку»

**Цель:** Развитие диафрагмального дыхания.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.



# «Маятник»

**Цель: Развитие диафрагмального дыхания.**

- сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



# «Плыви кораблик»

**Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.**

Это упражнение можно выполнять в ванной, когда купаете ребёнка, или можно набрать в таз воду. Из бумаги делаем кораблик и опускаем его на воду. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дуем на кораблик, чтобы он плавал по воде.



# «Мыльные пузыри»

***Цель:*** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

*Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при выдувании воздуха.*



# «Музыкальные дудочки и свистульки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила (пользоваться может один ребёнок, мыть до и после использования).



# «Листопад»

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья». Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром и сдуть листочки.



# «Буря в стакане»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, обучение умению дуть через трубочку, **активизация мышц губ.**

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



# «Рисование мыльными пузырями»

Цель: развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц  
Положите в миску ложку гуаши, налейте жидкого мыла, смешанного с водой.  
Опустите трубочку в полученную смесь и медленно подуйте в нее, оставляя конец трубочки на дне миски. Дуйте до тех пор, пока над миской не получится мыльная цветная шапка. Положите тонированный лист бумаги на миску сверху.



# «Забей гол»

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.



# «Вертушка»

**Цель:** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закрутилась!  
Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.



# «Покатаем карандаши»

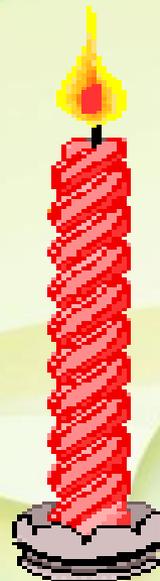
***Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.***

***На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш с гладкой поверхностью. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.***



# «Задуй упрямую свечу»

**Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.  
в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



## ***«Греем руки»***

**Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

- вдыхать через нос и дуть на озявшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



# «Запах»

**Цель:** развитие сильного плавного носового вдоха; активизация губных мышц.

- закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)



**«Шарик»** *Цель:* развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

- представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.





# Игровые упражнения для развития речевого дыхания



Тренировка речевого дыхания - это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

### **«Танец живота»**

Верхнюю часть туловища нужно наклонить вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотреть перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на «п-ффф» втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.



## «Поём песенки»

**Цель:** развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э, **развитие силы голоса.**

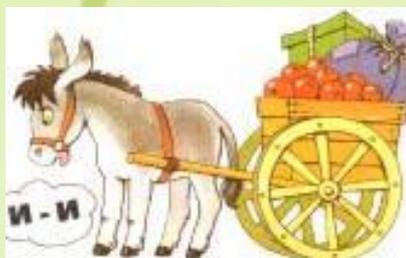
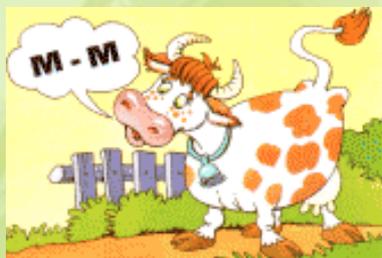
*Вдыхаем через нос и на выдохе пропеваем ряд гласных.* Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.



## «Звуки вокруг нас»

Цель: развитие правильного речевого дыхания -  
длительное произнесение на одном выдохе согласного  
звука.

Сделать легкий вдох, выдыхая, пропеть звуки.



# «Аист»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе звук Ш.

Встать прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).



## «Жук»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе звук Ш.

- сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.



# «Вороны летят»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе слог «кар»

- медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как вороны; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «кар!» (8-10 раз).



## **«Каша»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе слог «пых» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.





**Спасибо за внимание!**