



Вдох-выдох! Выдох-вдох!

ВАЖНО!

Дыхательные упражнения быстро утомляют ребёнка, поэтому занятия необходимо ограничивать по времени, они должны занимать не более 5 минут. Для удобства можно использовать песочные часы.

Правильно ли дышит ваш ребёнок?

С чего можно начать? А начать можно с таких забавных игровых упражнений, как:

- надувание воздушных шаров;
- пускание мыльных пузырей;
- дутьё через соломку в стакан с водой;
- дутьё на разноцветные вертушки;
- игра на духовых музыкальных инструментах, например дудочке;
- дутьё на одуванчики.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Потренируйте речь малыша с помощью развивающих логопедических игр.

Проявив изобретательность и выдумку, вы сможете помочь своему ребёнку выработать правильное речевое дыхание.



При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18–20°C;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приёма пищи;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Предлагаем комплекс дыхательных упражнений и игр, рассчитанных на детей 3–6 лет. Они могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько уже знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Ребёнок, освоивший правильное дыхание, нуждается в постоянном контроле и наблюдении за правильностью его дыхания. Отсюда необходимость постоянного повторения дыхательных упражнений для закрепления навыков правильного физиологического и речевого дыхания.

«Цветочный магазин»

Предложите ребёнку глубоко, медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете

использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

«Свеча»

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребёнка подуть на синюю свечу, затем на жёлтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щёки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребёнку, затем постепенно удалять её.

«Кораблики»

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «кин-дер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Лети, пёрышко!»

Положить ребёнку на ладонь пёрышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

«Потягушеньки моей душеньке»

Тянем ноженьки, тянем рученьки.
(Поднимание стоп на носки, руки расходятся через стороны вверх.)

Сон скорее уходи, сила, приходи.
(Руки напряжены, согнуты в локтях в положении поднятой штанги.)

Улыбнись, дружок, хоть один разок.
(Улыбка.)

«Весёлые движения»

Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу.)

Я играю в баскетбол. (Имитация броска мяча в кольцо.)

И конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол.)

Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

«Дразнилка» или «Изобрази животное»

Взрослый произносит рифмовку, а ребёнок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек,
Барашков и лягушек.
Весь день за ними я хожу
И всё твержу, твержу:
Кар-кар, гав-гав, жу-жу,
Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

«Снегопад»

Необходимо сделать из ваты мелкие шарики – «снежинки», положить ребёнку на ладонь и предложить «устроить снегопад» – сдувать снежинки с ладони.

«Дыхание»

Ребёнок находится в положении сидя. Перед ним картинки с изображением птиц, животных, людей, растений. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,
Тише – громче, как угодно.
Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Ребёнок делает вдохи всем телом после каждой строчки.

«Дует ветерок»

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и «змейкой» двигаются вперёд. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко
по небу катается
С утра улыбается,
А улыбки-лучи

очень горячи
(Дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая «солнышко», и встают в круг.)

Что было дальше?

Солнышко зашло
за тучу (Дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая «тучку».)

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (Дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук.)



«Варим кашу»

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют роли: молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,
Горшочек, вари!

(«Продукты» поочередно входят в круг – «горшочек». Каша варится. Дети, выпячивая живот и набирая воздух в грудь, делают вдох, опуская грудь и втягивая живот – выдох и произносят: «Ш-Ш-Ш». Огонь прибавляют. Дети произносят: «Ш-Ш-Ш» в убыстрённом темпе).

Раз, два, три,
Горшочек, не вари! ●

