



Учитель – логопед  
Бережная Ольга Владимировна

## «Игры для развития правильного дыхания»

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.

Если дыхание у человека поверхностное, длительности выдоха не хватает на произнесение фразы, приходится делать паузу в неподходящем месте, иногда даже посередине слова, что ухудшает понимание высказывания окружающими. При таком выдохе некоторые дети стараются успеть сказать задуманное и темп речи ускоряется настолько, что близкие не понимают, что им говорят. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз.

Для того чтобы научиться выговаривать многие звуки, ребенок должен делать достаточно сильный вдох через рот. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

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.

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.



Считается, что лучшим типом речевого дыхания является диафрагмально – нижнереберное (при вдохе диафрагма опускается, нижние ребра отходят в стороны, плечи при этом не поднимаются). Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а так же сформировать сильный плавный ротовой выдох. Длительность выдоха должна соответствовать возрасту ребенка: двух – трехлетнему малышу выдох обеспечивает произнесение фразы в 2 – 3 слова, ребенку среднего и старшего дошкольного возраста – фразы из 3 – 5 слов. Постепенно дети приучаются к более сильному выдоху.

Параметры правильного ротового выдоха

- выдоху предшествует сильный вдох через нос;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос;
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру.

Благодаря этим играм-упражнениям малыш научится дышать глубже, делать удлиненный целенаправленный выдох. Такая дыхательная гимнастика способствует формированию правильного произношения и выработке четкости речи.

Нормализация речевого дыхания должна проводиться в определенной последовательности:

**1 этап.** Сначала мы должны воспитать у ребенка правильное диафрагмально-реберное дыхание. Эта работа проводится по подражанию, а в качестве контроля выступает собственная ладонь ребенка.



**2 этап.** Чтобы закрепить навык правильного диафрагмально-реберного дыхания и развить умение осуществлять легкий, короткий речевой вдох и длительный, плавный речевой выдох, проводятся упражнения по дифференциации (различению) носового и ротового вдоха и выдоха.

Эти упражнения тренируют также ритм речевого дыхания, с кратковременной обязательной паузой после выдоха. Например:

- вдох и выдох через рот;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот.

**3 этап.** Выполняя специальные упражнения, ребёнок работает над формированием длительного и плавного речевого выдоха. Задания постепенно усложняются: сначала мы тренируем речевой выдох на материале отдельных звуков, потом — слов, словосочетаний, коротких фраз, стихотворений, текстов. Вначале ребенок выполняет упражнения с опорой на контроль ладонью, потом — без такой опоры.

### **Примерные упражнения для формирования правильного речевого выдоха**

#### **«Топор»**

Ребенок ставит ноги на ширину плеч, руки опущены вниз, а пальцы рук сцеплены в «замок». Задание: быстро поднять руки и быстро вдохнуть, затем наклоняться вперед и, медленно выдыхая, произнести: «Ух!»

#### **«Гуси»**

Предлагаем ребенку быстро поднять руки через стороны вверх и сделать быстрый вдох. Медленно опуская руки, плавно выдыхаем и произносим «Га-га-га». Можно использовать любые звукоподражания: «Кар» — ворона, «Мяу» — кошка и пр.

#### **«Зоопарк»**

Каждый ребенок выбирает, каким животным он будет. Взрослый ходит по «зоопарку», называет животное, а ребенок произносит соответствующее звукоподражание на плавном и длительном выдохе.

#### **«Немое кино»**

Взрослый беззвучно произносит какой-нибудь гласный звук. Ребенок должен угадать, что это за звук и произнести его вслух на длительном и плавном выдохе.



**4 этап.** Проводится работа по формированию направленной воздушной струи.

Так как при произношении значительного количества звуков требуется правильный выход воздушной струи через середину ротовой полости и в её образовании принимают участие щеки, язык и губы, то обязательно при проведении работы по развитию артикуляционной моторики параллельно проводим работу по формированию направленной воздушной струи.

Для каждого упражнения по формированию направленной воздушной струи подбирается картинка-образ. Упражнения выполняются по подражанию и по словесной инструкции.

Упражнения для формирования направленной воздушной струи

#### **«Худышка»**

Картинка-образ: худенький мальчик со впалыми щеками. Выполнение: приоткрыть рот, губы сомкнуть, на счет втягивать щеки внутрь. 5-7 раз.

#### **«Толстяк»**

Картинка-образ: полный мальчик с толстыми щеками. Выполнение: Предлагаем надуть щеки и, плотно сомкнув губы, удерживать воздух в течение 15-20 секунд. Повторять 3-5 раз.

#### **«Дудочка»**

Картинка-образ: дудочка. Выполнение: Узкий язык высунуть вперед, слегка касаясь краев стеклянного пузырька. Стараться дуть на кончик языка так, чтобы раздался свист — играет дудочка.

#### **«Пропеллер»**

Картинка-образ: вертолет с пропеллером. Ребенок растягивает губы в улыбке, длительно выдыхает. Указательным пальцем ребенка двигать быстро-быстро из стороны в сторону перед губами, рассекая воздух, чтобы слышался звук пропеллера.

#### **«Снежинка»**

Картинка-образ: снежинка. Ватный (или бумажный) шарик кладется на ладонь ребенка. Ребенок делает длительный плавный выдох, стараясь сдуть «снежинку» с ладони. Следить, чтобы щеки при этом не раздувались.



## Примеры дыхательных упражнений для детей дошкольного возраста

1. **«Снег».** Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

2. **«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 «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

Ветерок, ветерок,

Натяни парусок!

Кораблик гони

До Волги-реки! (Русская народная приговорка)

3. **«Футбол».** Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

4. **«Бульбульки».** Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. **«Волшебные пузырьки».** Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.



**6. «Губная гармошка».** Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**7. «Цветочный магазин».** Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы.

**8. «Косари».** Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

**9. «Сдуем цветок с ладошки»** - бумажный цветок сдуть с ладони. Желательно, чтобы он улетел на противоположный край стола.

**10. «Попади в ворота»** - нужна трубочка, ватный комочек и стаканчик из-под йогурта. Предложить ребенку задуть ватный комочек в ворота (стаканчик).

### **11. «Пузырь»**

Цель: Развивать речевое дыхание, формировать умение делать плавный и длительный выдох.

Ход: Все становятся тесным кругом и надувают воображаемый пузырь, дуют в кулачки, составленные один на один «трубочкой».

«Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!»

Потом большой пузырь сдувается (дети длительно произносят звук «т-с-с-с»).

Игра возобновляется.

### **12. «Снежинки»**

Цель: Развивать речевое дыхание, формировать умение делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Оборудование: Несколько рыхлых кусочков ваты.

Ход: Логопед: «На улице падает снежок. Там – снегопад. Давайте устроим снегопад в группе». Каждому на ладошку кладётся «снежинка» и логопед показывает, как надо дуть. Потом дует ребенок. Упражнение выполняется 2 – 3 раза.



Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись, как снежок. (А. Барто)

### 13. «Листопад»

Цель: Учить плавному, свободному выдоху.

Оборудование: Вырезанные из тонкой бумаги желтые и красные листья.

Ход: логопед объясняет, что осенью с деревьев опадают листья. Это явление называется листопад. Педагог предлагает устроить листопад. Ребенок дует на листочки так, чтобы они полетели. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

### 14. «Чья птичка дальше улетит?»

Цель: Вырабатывать длительный, направленный, плавный ротовой выдох.

Активизировать мышцы губ.

Оборудование: Фигурки птиц, вырезанных из тонкой бумаги и ярко окрашенных.

Ход: Двух птичек сажают на стол у самого края на расстоянии 30см друг от друга. Двое детей садятся напротив птичек. По сигналу «Птички полетели!», дети начинают дуть на фигурки птиц. Важно следить за тем, чтобы дети не надували щеки, когда дуют на птичек; рот не должен сильно напрягаться.

### 15. «Бабочка, лети!»

Цель: Вырабатывать длительный непрерывный ротовой выдох.

Оборудование: 2 – 3 бумажные ярко окрашенные бабочки (к каждой бабочке привязывают нитку длиной 50см и прикрепляют их к шнуру на расстоянии 30см друг от друга. Шнур натягивают между двумя стойками так, чтобы бабочки весели на уровне лица ребенка.)

Ход: Предлагается подуть на бабочек так, чтобы они полетели. Важно следить, чтобы ребенок стоял прямо, при вдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть малыш должен не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –



На березовой ветке! (Русская народная приговорка)

**Рекомендации для проведения дыхательных упражнений:**

- выполнять упражнения каждый день по 3 — 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать — длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 — 3 сек.

Каждый человек может научиться правильно дышать, контролировать и сохранять дыхание в норме даже в момент сильного напряжения за счет произвольного управления внешним дыханием. *Необходимо, чтобы каждый ребенок научился правильно дышать.* Правильное дыхание так же необходимо для здоровья, как и правильное питание.

*Нужно помнить,* что дети запоминают дыхательные упражнения и приобретают навыки произвольного управления дыханием значительно быстрее взрослых, но также быстро теряют полученные навыки, если занятия становятся нерегулярными.