

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики

- Выполняйте упражнения в проветренном помещении.
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Через несколько занятий усложните упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.

Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Длительность выполнения упражнений около 5 минут.

Литература для ознакомления

- В.И.Буйко. Чудо-обучайка: Речевая моторика, речевое дыхание, дикция: Для детей 3-6 лет. - Литур, 2005.
- Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2001.
- Косинова Е.М. Моя первая книга знаний. Обо всём на свете. Азбука правильного произношения - М.: ОЛИСС, Изд-во Эксмо, 2005.
- Е.Н. Краузе. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика: Практическое пособие - СПб.: КОРОНА принт, 2004.
- Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. - Изд-во: Детство-Пресс, 2014.

Наш адрес:

628680, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Мегион, пр. Победы, д. 9/3,
Телефон/факс: 8(34643)2-00-72
E-mail: Megekson@admhmao.ru

Составитель: логопед Варламова О.Г.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Мегионский
комплексный центр социального
обслуживания населения»



Отделение социальной реабилитации и
абилитации детей с ограниченными
возможностями

Буклет для родителей

С детьми играем - речевое дыхание развиваем



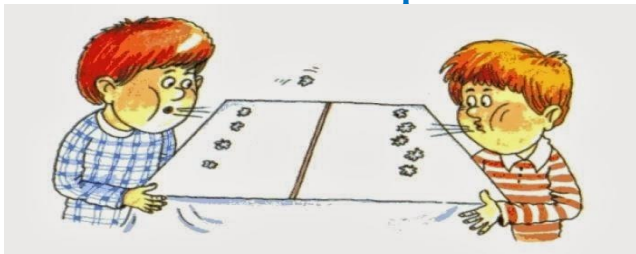
Мегион, 2021

Надуй шарик

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Забей мяч в ворота



Вытянуть губы трубочкой и с силой дуть на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

Бабочка



Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка.

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки –
На березовой ветке!

Листопад

Вырежьте из тонкой цветной бумаги листья желтого и красного цвета. Предложите ребенку устроить листопад, сдувая листочки аналогично снежинкам.

Утром мы во двор идём
Листья сыплются дождём,
Под ногами шелестят
И летят, летят, летят.



Сдуй снежинку



Улыбнуться, широкий край языка положить на нижнюю губу. Сделать вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуть ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повторить три-четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

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

Фокус

1. Сделать «чашку» (боковые края языка прижать к верхней губе, посередине остается желобок).
2. Положить маленький кусочек ватки на кончик носа.



3. Сделать вдох через нос.
4. Сильно подуть через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

Кораблик



Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно.

Плывет, плывет кораблик
В далекие края.
Кто капитан кораблика?
Конечно, это я!

Вертушка



Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:
Дуют дети на вертушку,
Очень славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень нравится!

Мыльные пузыри

Вытянуть губы трубочкой, плавно и длительно подуть. Следить, чтобы не надувались щеки.
Раз, два, три
Раз, два, три –
Я пускаю пузыри.

