

«Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи в домашних условиях»

1. Почему важно развивать дыхание?

Правильное речевое дыхание – основа четкой, плавной и выразительной речи. У детей с нарушениями речи (дизартрия, ринолалия, заикание, ОНР) часто наблюдаются:

- **Слабый выдох** – речь прерывистая, слова «проглатываются».
- **Недостаточный объем воздуха** – ребенок не может закончить фразу.
- **Неправильный тип дыхания** (например, ключичное, когда поднимаются плечи).

Дыхательные упражнения помогают:

- Увеличить объем легких.
- Укрепить мышцы, участвующие в дыхании.
- Научиться плавно и равномерно выдыхать воздух.
- Подготовить базу для правильного звукопроизношения.

2. Основные правила выполнения упражнений

- ✓ **Проветрите комнату** – заниматься лучше в хорошо проветренном помещении.
- ✓ **Делайте упражнения до еды** или через 1,5–2 часа после.
- ✓ **Следите за осанкой** – спина прямая, плечи не поднимаются.
- ✓ **Дозируйте нагрузку** – начинайте с 2–3 повторений, постепенно увеличивая до 5–7.
- ✓ **Превратите в игру** – так ребенку будет интереснее!

3. Игровые упражнения для развития дыхания

◆ Упражнения на формирование плавного выдоха

1. «Задуй свечу»

- **Цель:** Учить делать длительный, плавный выдох.
- **Как выполнять:**
 - Предложите ребенку представить, что перед ним стоит большая свеча.
 - Сделать глубокий вдох носом и медленно задуть ее: «Ф-ф-ф-ф...».
 - Усложнение: «задуть» 3 маленькие свечи (короткие выдохи).

2. «Снежинки летят»

- **Цель:** Контролировать силу выдоха.
- **Как выполнять:**
 - Положите на ладонь кусочек ваты или бумажную снежинку.
 - Ребенок вдыхает носом, затем дует на «снежинку», чтобы она плавно полетела.

◆ Упражнения на развитие силы выдоха

3. «Гонки шариков»

- **Цель:** Тренировать сильный, направленный выдох.
- **Как выполнять:**
 - Положите на стол легкие шарики из ваты или пенопласта.
 - Двое игроков дуют на свои шарики, стараясь пригнать их к противоположному краю.

4. «Футбол»

- **Цель:** Развивать целенаправленный выдох.
- **Как выполнять:**

- Сверните из бумаги маленький шарик.
- Ребенок дует на него, пытаясь забить «гол» в ворота (например, между двумя кубиками).

◆ Упражнения на дифференциацию носового и ротового дыхания

5. «Нюхаем цветок»

- **Цель:** Учить делать глубокий вдох носом.
- **Как выполнять:**
 - Дайте ребенку понюхать воображаемый (или настоящий) цветок: «Вдыхай аромат носиком, а выдыхай ртом».

6. «Паровозик»

- **Цель:** Закреплять ритмичное дыхание.
- **Как выполнять:**
 - Ребенок изображает паровоз: на вдохе носом говорит «Ту-ту-у-у!», на выдохе – «Чух-чух!».

4. Чего избегать?

- Не допускайте головокружения** – если ребенок жалуется, прекратите упражнение.
- Не переутомляйте** – лучше заниматься по 5–7 минут несколько раз в день.
- Не заставляйте** – если ребенок не хочет, предложите игру позже.

5. Советы для ежедневных занятий

- **Используйте подручные материалы:** мыльные пузыри, свистки, вертушки.
- **Связывайте с речью:** после выдоха произносите звуки ([с], [ш], [ф]), слоги или слова.
- **Хвалите за успехи:** «Как сильно ты подул! Молодец!».

**«Регулярные занятия дыхательной гимнастикой
помогут вашему ребенку
говорить легко и уверенно!»**

Памятка для родителей

«Игровые упражнения для развития дыхания»

◆ Упражнения на формирование плавного выдоха

1. «Задуй свечу»

- **Цель:** Учить делать длительный, плавный выдох.
- **Как выполнять:**
 - Предложите ребенку представить, что перед ним стоит большая свеча.
 - Сделать глубокий вдох носом и медленно задуть ее: «Ф-ф-ф-ф...».
 - Усложнение: «задуть» 3 маленькие свечи (короткие выдохи).

2. «Снежинки летят»

- **Цель:** Контролировать силу выдоха.
- **Как выполнять:**
 - Положите на ладонь кусочек ваты или бумажную снежинку.
 - Ребенок вдыхает носом, затем дует на «снежинку», чтобы она плавно полетела.

◆ Упражнения на развитие силы выдоха

3. «Гонки шариков»

- **Цель:** Тренировать сильный, направленный выдох.
- **Как выполнять:**
 - Положите на стол легкие шарики из ваты или пенопласта.
 - Двое игроков дуют на свои шарики, стараясь пригнать их к противоположному краю.

4. «Футбол»

- **Цель:** Развивать целенаправленный выдох.
- **Как выполнять:**
 - Сверните из бумаги маленький шарик.

- Ребенок дует на него, пытаясь забить «гол» в ворота (например, между двумя кубиками).

◆ Упражнения на дифференциацию носового и ротового дыхания

5. «Нюхаем цветок»

- **Цель:** Учить делать глубокий вдох носом.
- **Как выполнять:**
 - Дайте ребенку понюхать воображаемый (или настоящий) цветок: «Вдыхай аромат носиком, а выдыхай ртом».

6. «Паровозик»

- **Цель:** Закреплять ритмичное дыхание.
- **Как выполнять:**
 - Ребенок изображает паровоз: на вдохе носом говорит «Ту-ту-у-у!», на выдохе – «Чух-чух!».

4. Чего избегать?

- Не допускайте головокружения** – если ребенок жалуется, прекратите упражнение.
- Не переутомляйте** – лучше заниматься по 5–7 минут несколько раз в день.
- Не заставляйте** – если ребенок не хочет, предложите игру позже.

5. Советы для ежедневных занятий

- **Используйте подручные материалы:** мыльные пузыри, свистки, вертушки.
- **Связывайте с речью:** после выдоха произносите звуки ([с], [ш], [ф]), слоги или слова.
- **Хвалите за успехи:** «Как сильно ты подул! Молодец!».