

Учись дышать правильно, малыш!



Материал составлен практикующим дефектологом.

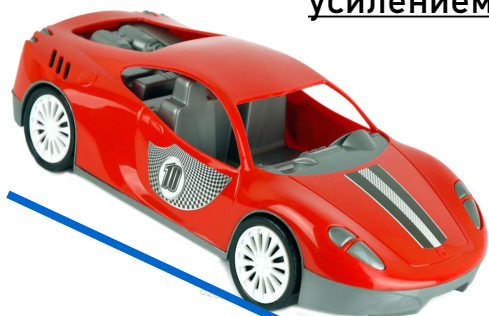
(@defektolog_tamara)

Только для личного пользования.
Адресовано логопедам, педагогам и родителям

!!! Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Использованы картинки интернет ресурса
<https://botana.cc/prepod/doshkolniki/olvnf8pu.html>

Пропевание звука (А, О, У, И) на длительном выдохе с усилением голоса (тихо- громко)



Проводим пальчиком по стрелочке

Пропевание звуков (А, О, У, И) с различной силой голоса (тихо – громко, громко – тихо)



Проводим пальчиком по стрелочке

Пропевание звуков

А, О, У, И ровным
голосом



Проводим пальчиком по стрелочке

Пропевание звуков

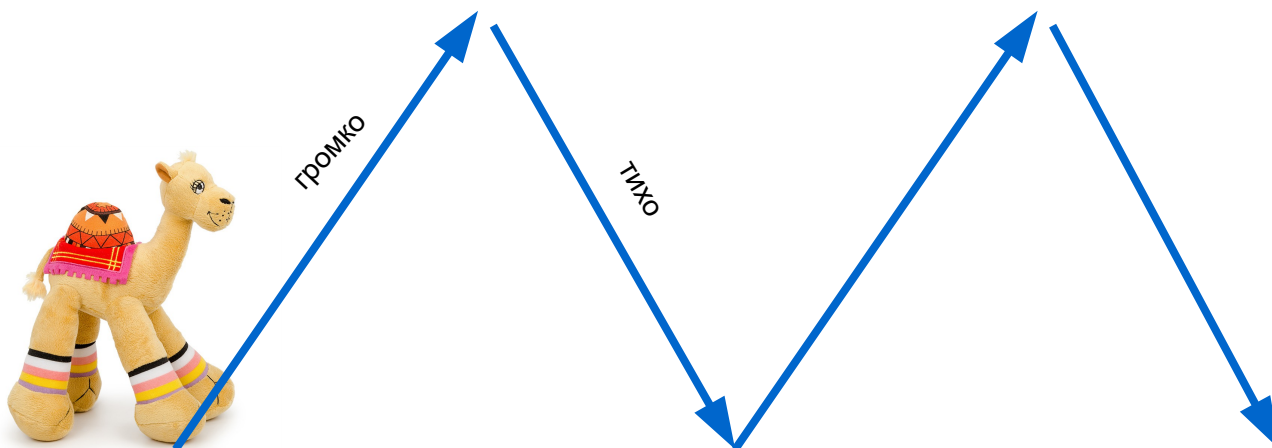
А, О, У, И на длительном выдохе (громко – тихо)



Проводим пальчиком по стрелочке

Пропевание звуков

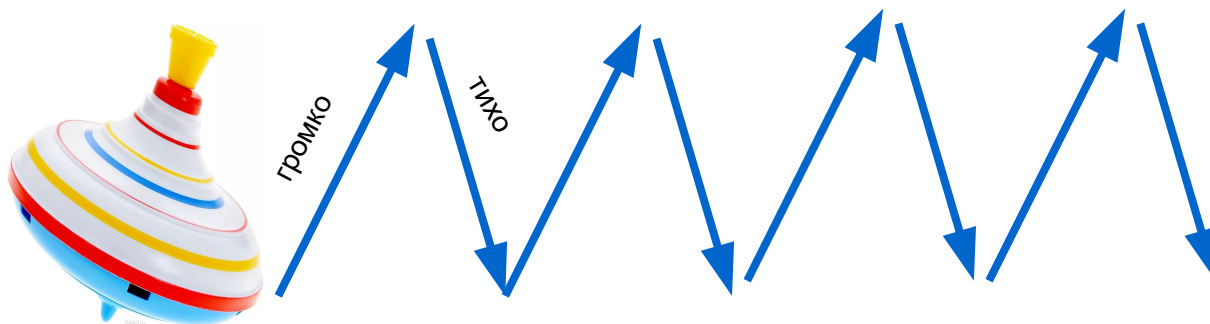
А, О, У, И громко и тихо



Проводим пальчиком по стрелочке

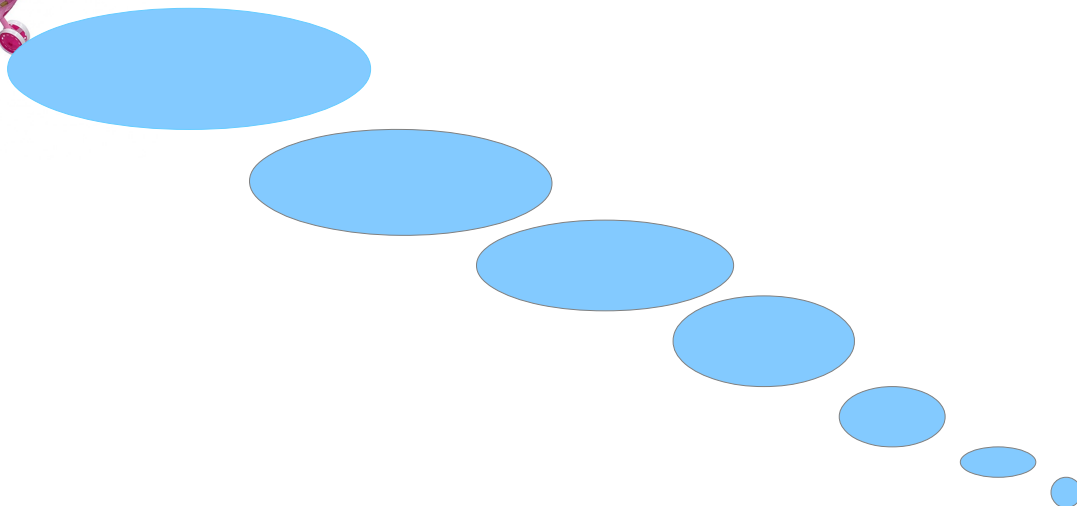
Пропевание звуков

А, О, У, И громким и тихим голосом
попеременно



Проводим пальчиком по стрелочке

Упражнение "Укачаем куклу в коляске" – с каждым разом поём тише: А А А А А



Упражнение «Прятки» Повышение голоса при произнесении сочетаний из двух звуков (вдох носом).



АУ АУ-ууу



Проводим пальчиком по стрелочке

Упражнение "Ослик"

Повышение голоса при произнесении сочетаний из двух звуков (вдох носом).

ИА ИА ИА



Проводим пальчиком по стрелочке

Упражнение «Пчела»

Делаем вдох, поднимая руки в стороны, медленно опуская, произносим

Ж-Ж-Ж

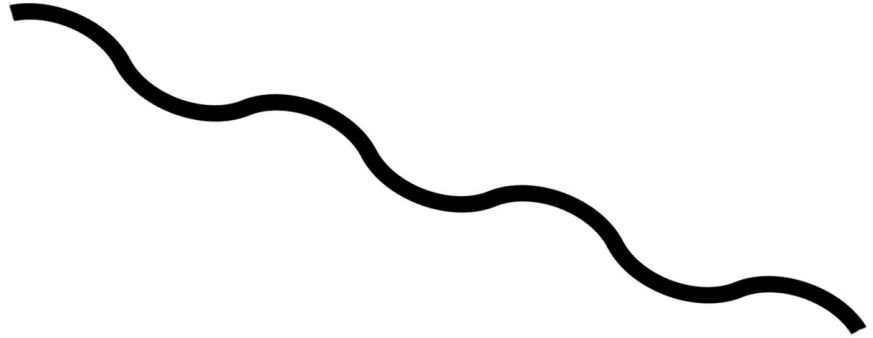


Также можно провести пальчиком по стрелочке, не поднимая рук. Произносим на выдохе Ж-жж

Упражнение "Вьюга"

Понижение голоса при произнесении звука

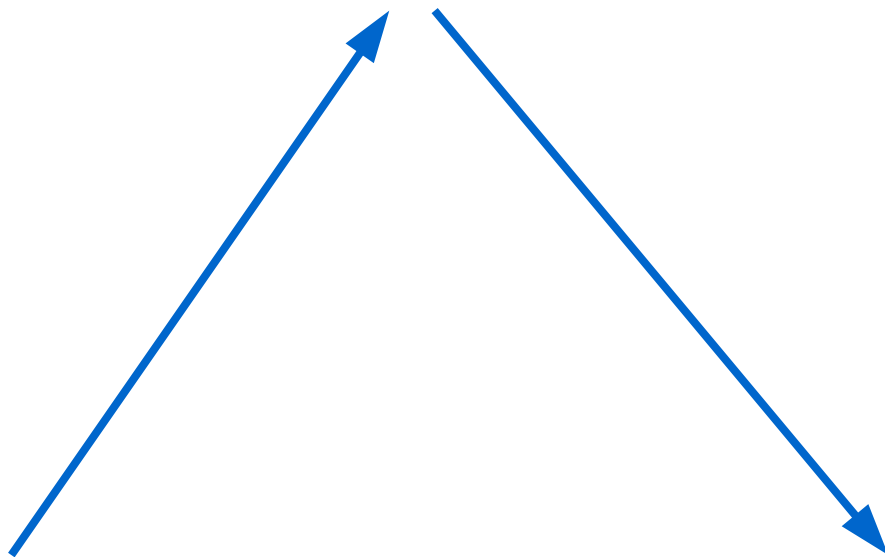
У-Уууу (вдох носом и резкий выдох ртом у-ууу).



Проводим пальчиком по линии

Упражнение «Горка»

Делаем вдох носом- поднимаемся по горке, выдох ртом- спускаемся (2-3
раза)



Проводим пальчиком по стрелочке

Упражнение "Песенка лягушонка"

Поём песенку лягушонка различной протяжённости

КВА, КВА-А-А, КВА, КВА-А-А-А-А

ква-аааааааа



ква-ква



ква-ква-ква



Проводим пальчиком по стрелочке, прыгаем пальчиком по полосочкам и точкам

Упражнение «Солнышко»

Делаем вдох, поднимая руки в вверх выдыхаем и произносим: О-О-О-О –
солнце высоко!



Также можно провести пальчиком по стрелочке, не поднимая рук. Произносим на Выдохе О-о

Звукоподражание голосом
разной высоты



Громко -МЯУ!



Тихо -МЯУ!



Проводим пальчиком по стрелочке

Звукоподражание голосом
разной высоты



Громко -ГАВ!



Тихо — ГАВ!



Проводим пальчиком по стрелочке

Звукоподражание голосом
разной высоты



Громко -ГА!



Тихо -ГА!



Проводим пальчиком по стрелочке

Звукоподражание голосом
разной высоты



Громко -КО!

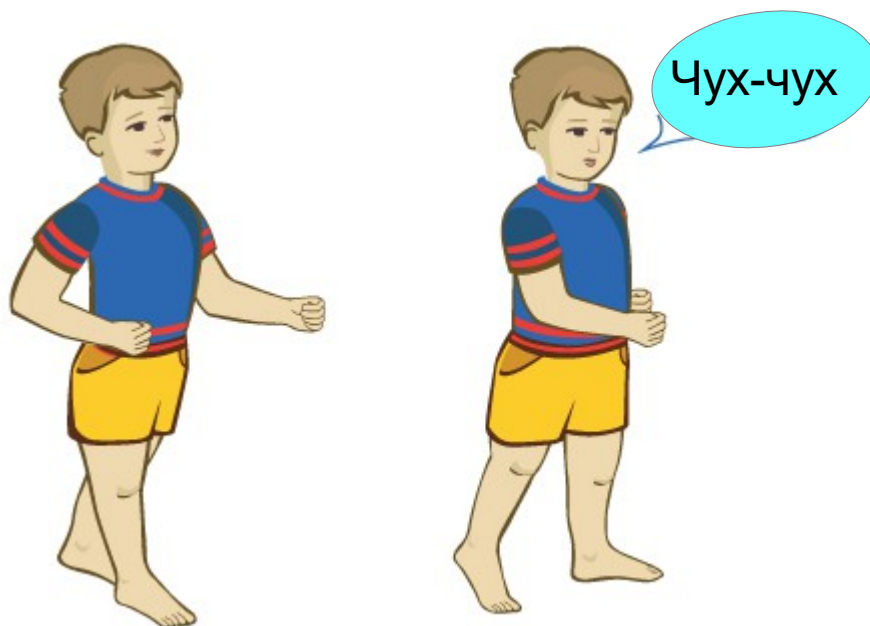


Тихо — КО!



Проводим пальчиком по стрелочке

Упражнение «Паровоз». На выдохе произносит «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делает носом сильный вдох.

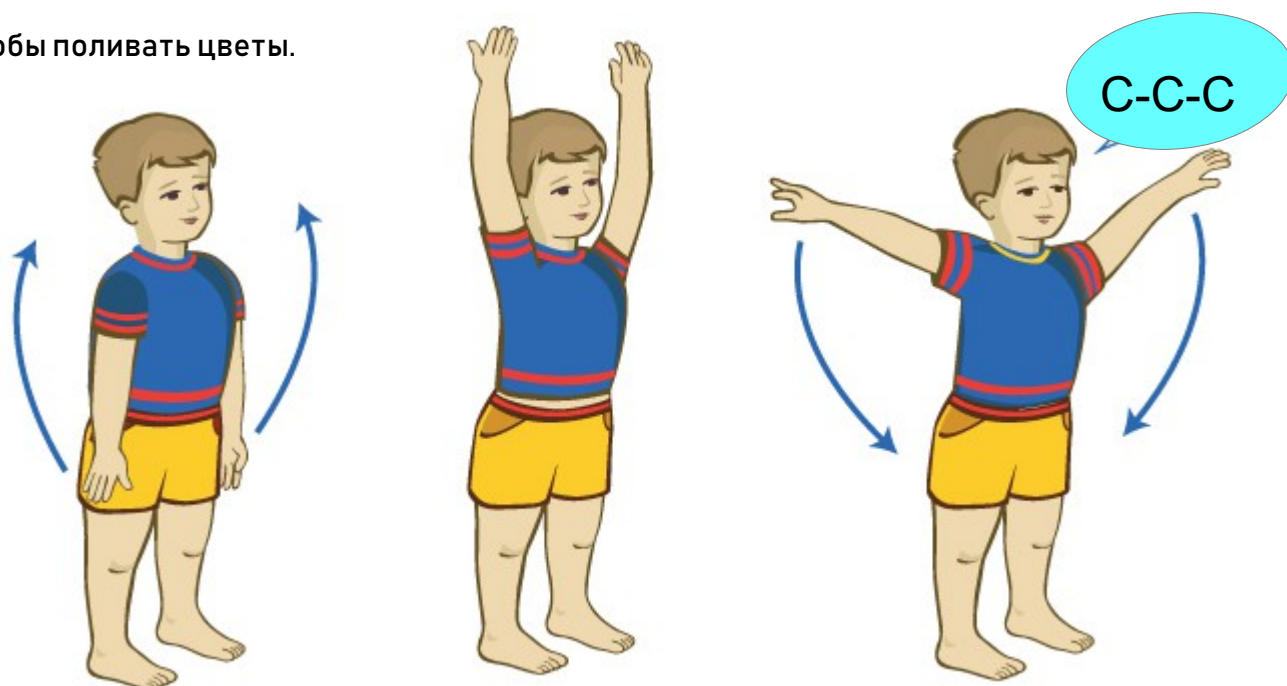


«НАСОСИК»

Упражнение «Насос». Делаем вдох, поднимая руки вверх, медленно опуская произносим С_С_С

Накачаем мы воды,

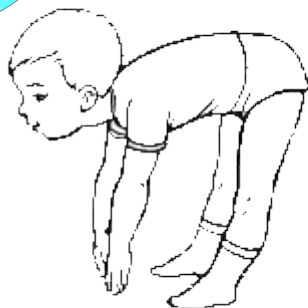
Чтобы поливать цветы.



Руки на поясе, сделать наклон вперёд – вдох, во время выдоха медленно выпрямиться, произнося длительно:

«П-П-П».

П-п-п



Выработка диафрагмального дыхания.

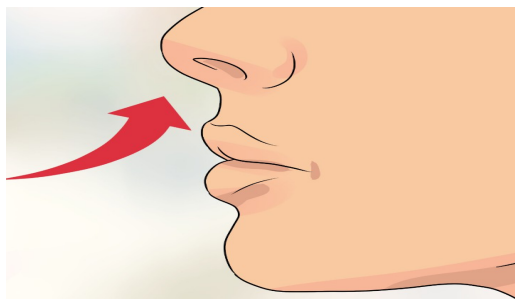
Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через другую.

Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через неё же.

Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через рот –
трубочку.

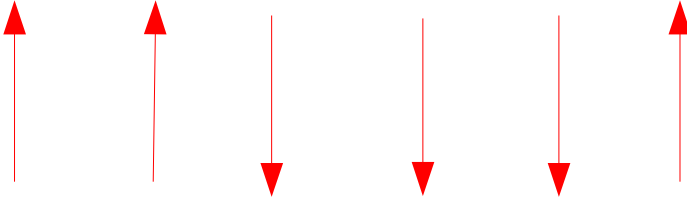
Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку.

Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку порциями.

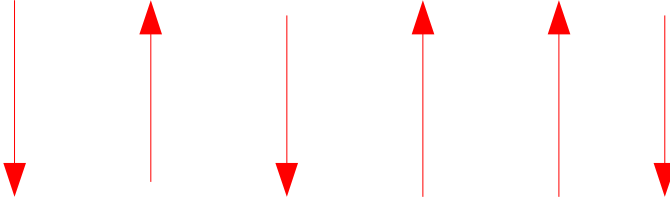


Произнести звуки то громко (↑), то тихо (↓),
используя стрелочки -указатели.

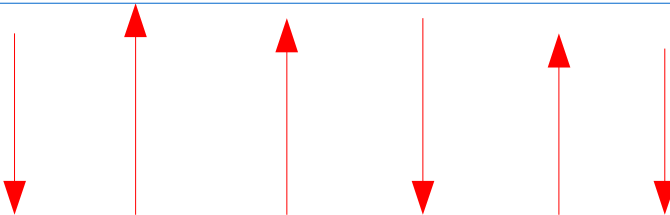
А



О



У



Произнести на одном выдохе слоги с разными
гласными:

СА-СО-СИ

МА-МУ-МИ

ПА-ПО-ПУ-ПИ

Упражнение “Дышим по-разному”.

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.



“Упражнение Поиграем животиками”.

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается.

Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку.

Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение «Веревочка»

Взрослый берет в руки веревочку (шнурок).

Маленький конец веревочки дает ребенку.

Ребенок тянет медленно веревочку из рук взрослого, напевая

звуки а, о, у, э, и. (по одному)



ВЕТРЯНЫЕ МЕЛЬНИЦЫ.

Показывается картинка ветряной мельницы и предлагается поиграть в мельницу. Дети становятся гуськом, широко расставив ноги. Руки вытянуты в стороны.

Руки — крылья мельницы.

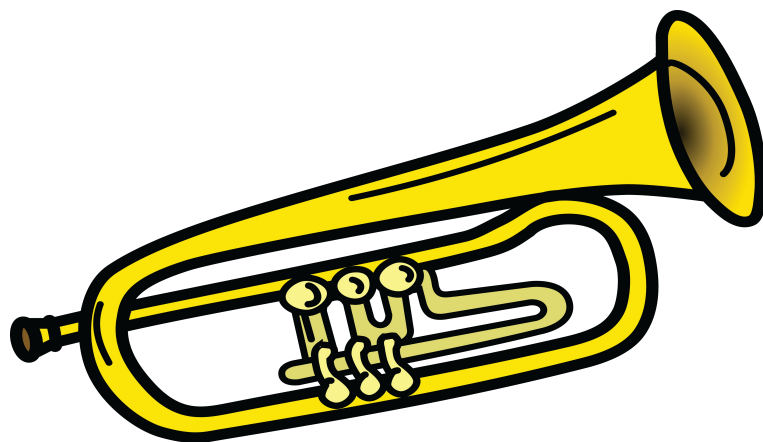
Нагибание туловища с распростертыми руками вправо или влево — вдох;

выпрямление — выдох.



Упражнение «Трубач».

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом.
На выдохе медленно дуют в “трубу”. Логопед хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.



Упражнение “Топор”.

Дети стоят.

Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”.

Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед,

медленно опуская “тяжелый топор”,

произнести – УХ! – на длительном выдохе.



Упражнение “Ворона”.

Дети сидят.

Руки опущены вдоль туловища.

Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох,

медленно опустить руки – выдох.

Произнести: кар!



Упражнение “Гуси”.

Дети сидят.

Кисти согнутых рук прижаты к плечам.

Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз,

отводим локти назад, на длительном выдохе произнести: ГА

Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох.

На выдохе произнести ГО, ГЫ



Упражнение “Погудим”.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной.

Можно произносить различные звуки в пузырек.



Упражнение “Поющие звуки”.

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

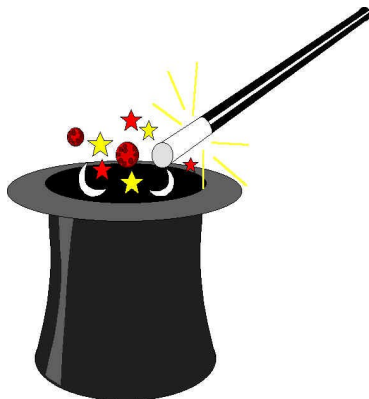
Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

И, Э, А, О, У, Ы, Е, Я, Ё, Ю.



Упражнение «ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р.
Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть.
Ватка в идеале должна взлететь вверх.



Упражнение «СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки).
Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

