



# Весёлые игры и дыхательная гимнастика

учитель-логопед Иваниченко Елена Сергеевна

# Значение дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика играет ключевую роль в развитии речевых навыков и укреплении дыхательной системы у детей. Регулярные упражнения помогают улучшить общее здоровье и качество речи, обеспечивая гармоничное развитие.





## Преимущества дыхательной гимнастики

01

Регулярные упражнения способствуют улучшению дыхательной функции, укрепляя дыхательные мышцы и увеличивая объём лёгких. Это важно для поддержания общей работоспособности и улучшения самочувствия.

02

Артикуляция становится более чёткой благодаря укреплению мышц лица и шеи. Это способствует лучшему произношению звуков и помогает детям уверенно общаться в повседневной жизни.

# Правила выполнения упражнений

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение.

Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы, таймер на телефоне).  
Занятия не должны превышать 8-10 минут.

Ребёнок должен быть здоров.

# Правила выполнения упражнений

Сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»

- выдох происходит плавно, а не толчками
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надуть щеки
- во время выдоха воздух выходит через рот.

Нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух)

- выдыхать следует, пока не закончится воздух.

Избегайте надувания щёк!

Следите, чтобы плечи оставались расслабленными, не поднимаясь при вдохе. Это помогает избежать перенапряжения и сохранить правильную осанку.

# Советы по подготовке к занятиям

01

Перед началом упражнений обязательно проветривайте комнату. Свежий воздух способствует лучшему насыщению кислородом и делает занятия более эффективными.

02

Не рекомендуется заниматься сразу после еды, так как это может вызвать дискомфорт. Дайте организму время для переваривания пищи, прежде чем приступать к гимнастике.



# Упражнение «Свеча»

Цель: Развитие длительного выдоха.

**01**

Поставьте перед ребёнком свечу. Это поможет сконцентрироваться на выдохе и улучшить длительность.

**02**

Ребёнок медленно выдувает воздух, пытаясь затушить свечу, но не слишком сильно, чтобы пламя только немного покачивалось.

**03**

Повторяйте выдохи 5-7 раз  
Это упражнение развивает контроль выдоха.

# Упражнение «Мячик»

Цель: Развитие глубокого дыхания и контроль над выдохом.

## Начало занятия

Ребёнок ложится на спину и кладёт мячик на живот. Это исходное положение помогает расслабиться.

## Завершение упражнения

При выдохе мячик опускается. Повторяйте этот цикл 10 раз для укрепления дыхательных мышц.

## Подъём мячика

При вдохе наблюдайте, как мячик поднимается. Это фазу следует выполнять медленно, концентрируясь на равномерности дыхания.

# Упражнение «Шарик»

Цель: Развитие силы выдоха.

1

Попросите ребёнка подуть на бумажный шарик, чтобы он катился. Это развивает выдох и координацию движений.

2

Шарик должен двигаться равномерно. Следите за тем, чтобы дыхание оставалось плавным и контролируемым.

3

Повторяйте упражнение 5-10 раз, чтобы улучшить силу и длительность выдоха у ребёнка.

4

Это упражнение помогает укрепить мышцы и развивает внимание к тонким движениям предметов.

# Упражнение «Листик»

Цель: Развитие плавного и длительного выдоха.

1

Возьмите лист бумаги и попросите ребёнка подуть на него. Воздух должен поступать плавно и равномерно.

2

Листик должен слегка колебаться, что указывает на контроль выдоха. Это помогает развивать концентрацию.

3

Повторите выдохи 5-7 раз, сосредотачивая внимание на длительности и плавности дыхания.

4

Эта практика способствует развитию у ребёнка умения управлять своим дыханием, что важно для его общего здоровья.

# Дыхательная гимнастика в стихах

**01**

Упражнения в стихах развивают речевой аппарат. Они помогают детям осознать ритм и дышать синхронно с текстом.

**02**

Такой формат занятий улучшает память и концентрацию, что важно для общего развития ребёнка.

**03**

Освоение стихов на дыхательную тематику способствует улучшению координации и уверенности в действиях ребёнка.

# «Ветерок»

1

Стихи способствуют развитию силы выдоха через произнесение и пение звуковых сочетаний. Процесс помогает укрепить дыхательную мускулатуру и развивать осознанное дыхание.

2

Произношение гласных звуков в спокойном, ритмичном темпе позволяет улучшить артикуляционные способности ребёнка. Это создаёт основу для чёткого и ясного выговора.

3

Регулярные занятия по стихам прекрасно стимулируют работу мозга, улучшая концентрацию и память. Повторение звуковых сочетаний делает дыхательные упражнения более увлекательными.

4

Длина и разнообразие звуковых последовательностей в стихе помогают детям управлять дыханием, усиливают контроль над выдохом и делают голос звучным и устойчивым.

# «Ветерок»

«У-у-у-у-у...»

Так завывает ветер  
То в поле, то в трубе.  
А ну-ка ты попробуй:  
Удастся ли тебе?

Произносим нараспев звукосочетания гласных: А, АО, АЭ, АИ, АУ, О, ОА, ОЭ, ОИ, ОУ, Э, ЭА, ЭО, ЭИ, ЭУ, АОЭ, АЭО, АОИ, АЭУ, ОАЭ, ОЭА, ОАИ, ОЭУ, ЭАО, ЭОА, ЭАИ, ЭОУ и т.д.

# «Ёжик»

Вращение головы при выполнении стихотворения развивает координацию движений, способствует укреплению шейных мышц, создавая основу для профилактики физической усталости.

01

Звуковой рисунок стиха делает активным процесс запоминания, что поддерживает активность мозговой деятельности и помогает в развитии памяти, особенно у младшего возраста.

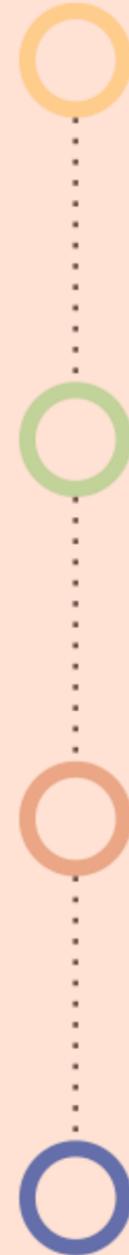
03

Через короткие вдохи и выдохи с закрытыми губами развиваются дыхательные навыки, обогащая ритм и темп гласных звуков. Это активизирует резонаторы и улучшает звучание голоса.

02

Исполнение стихотворения с физическими движениями создаёт позитивное настроение, снижает уровень стресса и делает занятия интересными, стимулируя эмоциональное вовлечение ребёнка.

04



## **«Ёжик»**

**Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.**

Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, затем поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы.

## «Чудо-нос»

# 4 секунды

*Данные о времени задержки дыхания взяты из практических рекомендаций по дыхательным упражнениям.*

Задержка дыхания на четыре секунды тренирует контроль процесса дыхания, укрепляет дыхательные мышцы и развивает способность к более полному и глубокому вдоху.

## **«Чудо-нос»**

**Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.**

После слов «задержу дыхание» ребенок делает вдох, и задерживает дыхание.

# «Бегемотик»



## Улучшение настроения

Стихотворение стимулирует позитивные эмоции у детей, вызывает улыбку и улучшает общее эмоциональное состояние во время занятия дыхательной гимнастикой.



## Подъём живота

При подъёме живота ребёнок развивает навыки осознанного вдоха, что укрепляет диафрагму и увеличивает объём лёгких для более эффективного дыхания.



## Опускание живота

Контролируемое опускание живота на выдохе позволяет развивать навыки полного выдоха, увеличивает гибкость и эластичность рёберных мышц.



## Расслабление перед сном

Дыхательные упражнения в стихотворении осуществляются в спокойной обстановке, что способствует расслаблению и помогает подготовить ребёнка ко сну.

# «Бегемотик»

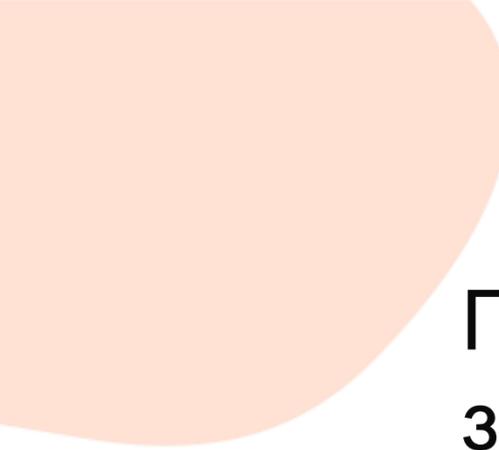
**Сели бегемотики,  
Потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).**

Выполняем упражнение в положении лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

# *Музыкальные инструменты*

В формировании правильного дыхания могут помочь духовые музыкальные инструменты: дудочка, губная гармошка, флейта, свистульки.

Просто покажите малышу, какие звуки могут издавать эти инструменты, и он будет рад сам заниматься с ними время от времени.



Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Умение правильно дышать – залог здоровья и правильной речи. Помните, что как и в любом вопросе, касающемся детей, всё должно быть в меру, занятия должны приносить радость и удовольствие всей семье.

