

## Игровые упражнения для развития речевого дыхания

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

**Цель** тренировки правильного речевого дыхания – выработка длительного плавного выдоха (а не умение вдохнуть побольше воздуха). При речи вдох делается и носом, и



ртом, в самом начале высказывания, говорящий ещё может вдохнуть носом. При длительном высказывании он делает доборы воздуха только через рот т.к. быстро, полно и бесшумно вдохнуть через узкие носовые ходы невозможно. Поэтому при постановке речевого дыхания целесообразно приучить детей всегда делать вдох ртом через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). При этом язык спокойно

лежит на дне рта, открывая доступ воздушной струе. Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами

**Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:**

- Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
- Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;
- Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
- Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в

результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

**«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**«Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

**«Дровосек»** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

**«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

**«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

**«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

### **Подуй на одуванчик»**

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **«Косарь»**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и слегка назад: «зз-уу», возвращается в исходное положение – вдох, машет руками влево и слегка назад: «зз-уу»

«Косарь идет косить жнивье: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Идет со мной косить вдвоем: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Замах направо, а потом налево мы махнем,

И так мы справимся сжнивьем, зу-зу, зу-зу вдвоем».

### **«Игра «бульканье»**

Ребенок сидит, перед ним – стакан (или бутылочка) с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль».

### **Игра «мыльные пузыри»**

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

**Удачи!**