

Упражнения дыхательной гимнастики:

- ⇒ «*Каша кипит*» (Исходное положение: сидя, одна рука на животе, другая — на груди. Действие: при втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. При выдохе громко произносить «ф-ф-ф-ф»);
- ⇒ «*Воздушный шарик*» (Исходное положение: лёжа на спине, руки на животе. Действие: медленный глубокий вдох — «надуть живот», задержка дыхания на 5 секунд, медленный выдох — «сдут живот»);
- ⇒ «*Паровозик*» (Действие: ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух»);
- ⇒ «*Бегемотик*» (Исходное положение: лёжа или сидя, ладонь на области диафрагмы. Действие: глубокий вдох и выдох через нос.);
- ⇒ «*Часики*» (Исходное положение: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Действие: размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так»).

Игры для развития речевого дыхания:

- ⇒ «*Листопад*» (Действие: сдувать бумажные листья со стола или книги.);
- ⇒ «*Задувай свечи*» (Действие: задувать свечи на игрушечном торте.);
- ⇒ «*Футбол*» (Действие: дуть на ватный шарик, чтобы загнать его в ворота из кубиков.);
- ⇒ «*Мыльные пузыри*» (Действие: выдувать мыльные пузыри.);
- ⇒ «*Булканье*» (Действие: дуть через соломинку в стакан с водой, создавая пузырьки.).



ГОЛОС, КОТОРЫЙ СЛЫШАТ, СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОНИМАЮТ

Муниципальное бюджетное учреждение «Братский центр социальной реабилитации «Росток»

Тел.: 8-904-149-02-29

Елена Ивановна Василенко—логопед

e-mail: rostok_mrc@mail.ru

Сайт ВКонтакте:

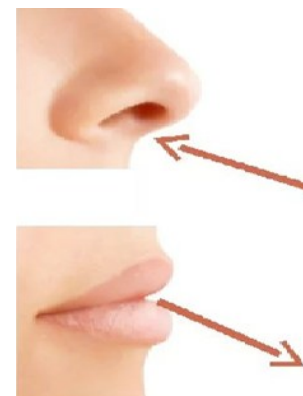
https://vk.com/mrc_rostok_bratsk



Областное государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Братский центр социальной
реабилитации «Росток»



Дыхательная гимнастика в развитии речи



Братск, 2026

Дыхательная гимнастика в развитии речи

Дыхательная гимнастика играет важную роль в развитии речи. Она помогает сформировать правильное речевое дыхание, которое необходимо для правильного звукопроизношения, звукообразования и голоса.

Правильное речевое дыхание

— это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Воздушная струя — энергетическая основа звука, слога, слова, фразы. Без сильной длительной воздушной струи нарушается звукопроизношение и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- заниматься до еды.
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- воздух набирать через нос, плечи не поднимать.
- выдох должен быть длительным и плавным.
- следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
- продолжительность занятия — не более 5–7 минут.
- вводить упражнения постепенно — на первом занятии самое лёгкое, потом добавлять и усложнять ещё одно и так далее.
- делать каждое упражнение не больше 3–5 раз.

Занятия дыхательной гимнастикой помогают:

- *ускорить процесс постановки и автоматизации звуков речи.
- *увеличить количество слов, которые ребёнок произносит на одном выдохе.
- *сформировать внятную связную речь.
- *научить управлять голосом: звучать непрерывно и плавно, переходить от тихой речи к громкой и наоборот, не запинаться.
- *использовать разнообразные интонации — правильное распределение воздуха во время речи позволяет ребёнку использовать разнообразные интонации, делая его речь более выразительной и эмоциональной.

Дыхательная гимнастика используется в логопедии для коррекции таких проблем, как дизартрия, заикание, быстрая утомляемость голоса, неправильное дыхание при говорении (например, поверхностное или слишком частое дыхание)