

Картотека дыхательной гимнастики



Развитие речевого дыхания.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Желательно перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики выполнять 1-2 упражнения. Все эти упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками). Затем усложните упражнение: во время выдоха языкпусть лежит на нижней губе.

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.

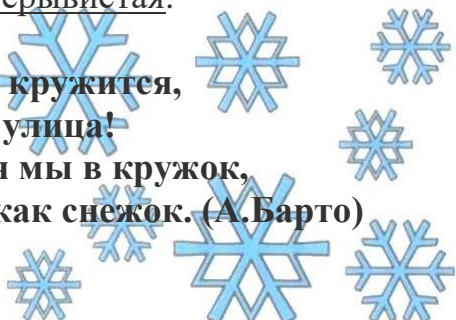
Упражнение на выработку воздушной струи «Снегопад»

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Вытянуть губы вперед трубочкой и сдувать с ладони снежинки (рыхлые ватные комочки). Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.

Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Не допускать, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Снег, снег кружится,
Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись, как снежок. (А.Барто)



Упражнение на выработку воздушной струи. «Кто дальше загонит мяч?»

Цель: выработать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося звук ф, сдувать ватку на противоположный край стола. Достаточно 3-5 повторений

Следить, чтобы дети произносили звук ф, а не х, т.е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная. Нельзя надувать щеки. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.



**Упражнение
на выработку воздушной
струи
«Листопад»**

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Вытянуть губы вперед трубочкой и сдуть со стола листочки (вырезать из тонкой цветной бумаги, разные: дубовые, кленовые, березовые). Достаточно 3-5 повторений.



Многочисленное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.

Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Не

допускать, чтобы воздушная струя была прерывистой.

**Упражнение
на выработку воздушной струи
«Бабочка»**

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на бумажную бабочку. К бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы бабочка висела на уровне лица ребенка. Ребенок делает длительный плавный выдох. Достаточно 3-5 повторений.



Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Не допускать, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Бабочка-бабочка,
Полети на облачко,
Там твои детки –
На березовой ветке!



**Упражнение
на выработку воздушной
струи.
«Забей мяч в ворота».**

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребенком), загоняя его между двумя кубиками. Достаточно 3-5 повторений.

Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Недопускать, чтобы воздушная струя была прерывистой.



**Упражнение
на выработку воздушной струи.
Упражнение «Фокус»**

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю по середине языка.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Достаточно 3-5 повторений.

Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя.



**Упражнение
на выработку воздушной
струи
«Одуванчик»**

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на отцветший одуванчик так, чтобы слетели все пушинки. Ребенок делает длительный плавный выдох. Достаточно 3-5 повторений

Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Не допускать, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Одуванчик, одуванчик,
До чего же ты хорош.
Одуванчик,
одуванчик,
Ты на солнышко
похож.



Упражнение «Подул ветерок» (3-5 лет)

Цель: отработка длительного, плавного ротового выдоха.

Описание. Взрослый рассказывает: «Наступило лето. Выросла травка большая, большая. Подул легкий ветерок и травка заколыхалась» Он раздает детям «султанчики» зеленого цвета со словами: «Это у нас будет травка. По команде «Подул ветерок!» дети дуют на «травку». Затем говорит: «Ветерок дует по дорожке, и вы тоже сделайте дорожку из язычка. Откройте рот, положите широкий язык на нижнюю губу».

Проследив за тем, чтобы дети положили широкий язык на нижнюю губу, взрослый дает команду: «Подул ветерок!»



Следить, чтобы дети не натягивали нижнюю губу на нижние зубы, а язык был широко распластанным – боковые края касались углов рта.

**Упражнение
на выработку воздушной
струи
«Шторм в стакане»**

Цель: выработать длительную, направленную струю воздуха.

Описание. Посередине широкого языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.

Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Не допускать, чтобы воздушная струя была

прерывистой.

