

# «Дыхательные упражнения в работе с детьми»

учитель-логопед  
Булина Татьяна Ивановна

Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Слабые или толчкообразные вдохи и выдохи, нерациональное распределение воздуха ведут к тому, что ребенок говорит то слишком громко, то слишком тихо, неразборчиво, «захлебывается» словами, не проговаривает их целиком. Для коррекции проблем с дыханием используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения – важный этап логопедической работы с дошкольниками. Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система — это база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять не дольше 5-7 минут.

Упражнения для формирования речевого дыхания:

Все упражнения дыхательной гимнастики строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания. Чтобы детям было интересно их выполнять, специалисты вносят в занятия игровые элементы. Вот примеры таких упражнений:



· «Снег и ветер» Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на раскрытую ладонку ребёнка. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.

· «Воздушные пузыри» Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить.

· «Весёлые инструменты» Для этого упражнения подойдут различные духовые инструменты, свистки, дудочки и т.д.

· «Загнать мяч в ворота» Длительно дуть на шарик, лежащий на столе, пытаюсь загнать его в «ворота».

· «Подуть через трубочку» Ребёнок дует через трубочку, на ватный шарик. Нужно следить, чтобы щеки не надувались.

· «Надуй воздушный шарик» Привычное детское развлечение является хорошим упражнением, для развития речи.

· «Я ветерок» Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась.

Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Дошкольникам будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать. Дети постарше могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.