



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 234»

Дыхательная гимнастика

Кузьмина
Мария Геннадьевна
учитель-логопед

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА в логопедии это не просто дополнение, а фундаментальный компонент коррекционной работы. Она служит основой для правильной, чистой и выразительной речи.

Ключевые цели и задачи дыхательной гимнастики в логопедии:

1. Формирование правильного речевого дыхания;
2. Развитие силы и направленности выдоха;
3. Дифференциация носового и ротового дыхания;
4. Координация дыхания, голоса и артикуляции;
5. Коррекция конкретных речевых нарушений;
6. Развитие просодической стороны речи.

Важный принцип:

Все упражнения начинаются с развития физиологического дыхания (спокойного, для жизнеобеспечения), затем переходят к формированию фонационного (с включением голоса) и, наконец, речевого дыхания.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ

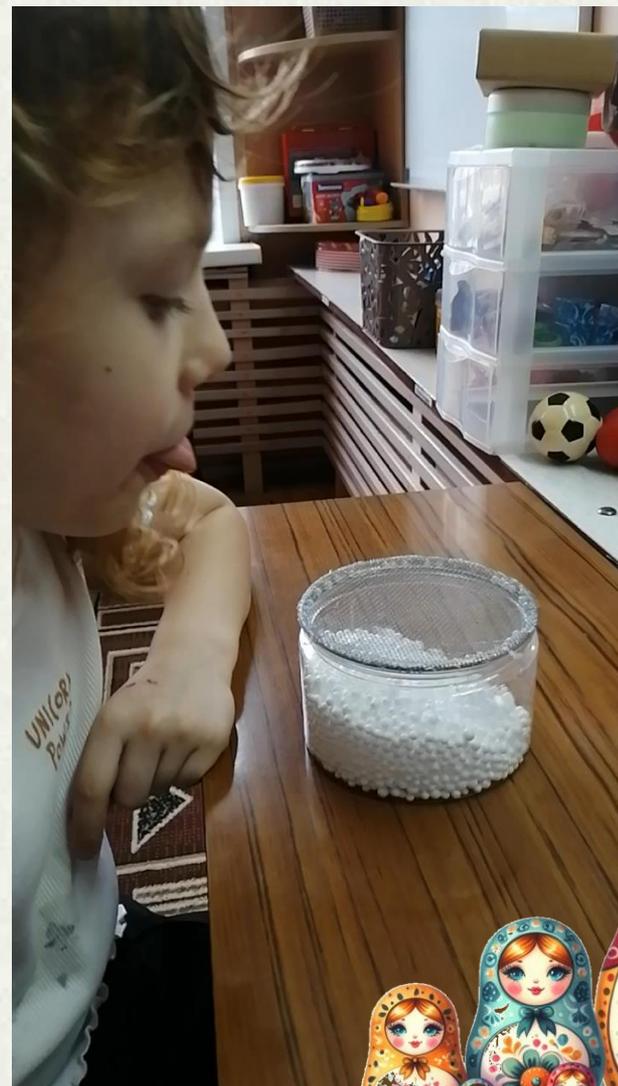
(функциональное) ДЫХАНИЕ. Его цель - газообмен в легких. Фазы: вдох-выдох-пауза.

Регуляция автоматическая, рефлекторная на уровне ствола мозга, вне нашего сознания. Вдох и выдох через нос/рот. Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое. Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая. Участие мышц: преимущественно диафрагма. Обычный (жизненный) выдох пассивен. После вдоха грудная клетка и лёгкие просто "сдуваются" под собственным весом и эластичностью. Мышцы почти не участвуют. Такой выдох непригоден для длительной или громкой речи.



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

- **Игра «Прятки»**
- **Цель:** развитие сильного плавного выдоха, формирование направленной воздушной струи, активизация мышц губ.
- **Оборудование:** пластиковая банка, наполненная пенопластовыми шариками и покрытая мелкой сеткой, коктейльная трубочка (можно без неё).
- **Описание игры:** под выпуклое дно банки кладут картинку, изображающую артикуляционное упражнение, необходимо дуть на шарики так, чтобы увидеть эту картинку и в последствии выполнить упражнение.



Тренажёр «Тучки»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование тонкого регулирования выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: снежинки (листки, солнышки, капельки), подвешенные на вращающемся держателе.

Описание игры: ребенку предлагают подуть, имитируя сильный или слабый ветер.



Тренажёр «Лето»

Цель: развитие длительного плавного выдоха, формирование тонкого регулирования выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: круглая рамка на подставке с вертикально расположенными картинками.

Описание игры: ребенку предлагают подуть на любую выбранную картинку, регулируя силу выдоха.



Тренажёр «Футбол»

Цель: развитие длительного направленного выдоха, формирование регулирования силы выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: «футбольное» поле, металлические шарики

Описание игры: необходимо забить гол в противоположные ворота



Игра «Собери стаканы»

Цель: формирование сильного управляемого выдоха, управляемой задержки дыхания, активизация мышц губ.

Оборудование: бумажные стаканы, воздушный шарик

Описание игры: ребенку предлагают собрать стаканы один в один с помощью воздушного шарика. Опустив шарик в стакан, его нужно надуть так, чтобы шарик уперся в стенки стакана.



ФОНАЦИОННЫЙ ВЫДОХ это управляемый, экономный и целенаправленный выдох, во время которого происходит фонация (озвучивание, рождение тона в гортани за счёт колебаний голосовых связок). Если говорить простыми словами, это "озвученный выдох". Но суть не в самом факте звука, а в том, как он производится.

Ключевые характеристики фонационного выдоха:

1. Активность и управление. Здесь активно работают мышцы живота и межрёберные мышцы, плавно и дозированно выталкивая воздух. Это создаёт устойчивую воздушную опору для голоса.

2. Экономичность. Воздух расходуется не беспорядочно, а именно в том количестве, которое необходимо для вибрации связок и создания нужного звука. Это позволяет долго говорить или петь на одном выдохе.

3. Целенаправленность. Весь выдыхаемый воздушный поток направлен на "работу" со связками, а не рассеивается впустую.

Фонационный (речевой/певческий) выдох: Активен и контролируем. Даже во время выдоха сохраняется лёгкое ощущение "вдоха" (мышцы вдоха плавно сдают свои позиции, а не отключаются сразу). Это обеспечивает ровный, устойчивый поток воздуха, т.е. основу для красивого и сильного голоса.



РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ. Фазы: вдох-пауза-выдох. Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. Является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодики. Вдох и выдох через рот в процессе говорения. Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох. В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ФОНАЦИОННОГО ВЫДОХА И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Игра «Сортер»

Цель: формирование умения регулировать фазы дыхания (вдох-пауза-выдох), активизация мышц губ.

Оборудование: коктейльные трубочки, клочки бумаги разного цвета, емкости для сбора бумаги

Описание игры: ребенку предлагают собрать бумагу в емкости, сортируя по цвету. Для этого надо прижать трубочку к бумаге, втянуть воздух, задержать дыхание, перенося листик в нужное место, выдохнуть. Играть может один или несколько детей, создавая соревновательный дух.



Игра «Веселый зоопарк»

Цель: формирование плавного контролируемого выдоха, очищение пазух носа при затяжных насморках и гайморитах; формирование умения делать вдох через нос, экономно расходовать воздух.

Описание игры: Вариант 1. Педагог говорит детям: «Смотрите, кто пришел в зоопарк! Корова! Она никогда не видела таких странных зверей и мычит от удивления. Вдохни и тоже скажи медленно «м-м-му». Вдохнуть ртом и на выдохе через нос отчетливо произносить «м-м-му». Звук «м» надо тянуть подольше.

Вариант 2. Педагог говорит детям: «А здесь тюлень. А как он дышит? Вот так! Вдыхает, а потом делает носом «пых-пых-пых». Нужно сделать медленный глубокий вдох через рот, а затем выдыхать воздух через нос рывками, как бы проталкивая его, в три приема. Упражнение выполнять в среднем темпе 5 раз.



- **Игра «Кто кого»**
- **Цель:** Развитие силы голоса и речевого дыхания. Активизация мышц губ и нижней челюсти.
- **Описание игры:** Педагог вызывает двух детей и ставит их лицом друг к другу. По сигналу педагога дети одновременно начинают протяжно произносить сначала тихо, затем громко гласные звуки *и, о, у, и, э*. Кто дольше тянет звук на одном вдохе, тот выигрывает. Сначала победителя определяет педагог. Затем можно поручить детям определять, кто победил. Педагог следит только за тем, чтобы дети не понижали силу голоса до конца звучания и не перенапрягали мышцы шеи.



Благодарю за внимание!

