

Дыхательная гимнастика

при заикании

Дыхание –это основа звучащей речи. Плавность и связность речи во многом зависит от умения правильно дышать во время разговора.

Основные моменты правильного речевого дыхания:

1. Короткий вдох через рот и нос.
2. Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой.
3. Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос.
4. Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2–3 секунды.

Для тренировки правильного выдоха у дошкольников можно использовать упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки. Упражнения длятся в среднем 2-3 минуты

Упражнение 1. «Задуй свечку» - ребенок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см. от губ. Медленно и тихо подуть на свечку так, чтобы пламя свечи отклонилось.

Упражнение 2. «Лопнула шина» - ребенок разводит руки

перед собой, изображая круг «шину». На выдохе произносятся медленно звук «ш-ш-ш». Руки скрещиваются так, что правая рука ложится на левое плечо и наоборот.

Упражнение 3. «Накачать шину» - ребенок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с».

Упражнение 4. «Воздушный шар» - во время выдоха произносится звук «ф-ф-ф».

Упражнение 5. «Жук жужжит» - руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, ученик произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз.

Упражнение 6. «Ворона» - руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая произносятся протяжно «к-а-а-р».

Упражнение 7. «Гуси» - руки на поясе. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз протяжно произнести «г-а-а-а».

Упражнение 8. Вдох под медленный счет. (Вдох на счет 1-2-3; выдох: 4-5-6-7 до 15).

Упражнение 9. Произнести на выдохе щелевые звуки (с, щ, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.

Упражнение 10. «Футболисты» - сдувать ватный мячик, пытаясь «забить гол». Расстояние до мячика увеличивать.

Упражнение 11. «Моряки» - дуть на лодочку, сделанную из пенопласта.

Упражнение 12. Пускать мыльные пузыри.

Упражнение 13. «Собака» - симитировать дыхание собаки, которой «жарко». Открыв рот и высунув вперед язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Одной рукой контролируем движение мышц брюшного пресса.

Упражнение 14. «Хомячок» - делаем быстрые вдохи и выдохи через нос, и при этом оскаливает зубы.

Упражнение 15. «Болтушка» - подвигать языком по небу.

Упражнение 16. Гимнастика для нижней челюсти: опускание и поднятие, перемещение вправо-влево.

Упражнение № 17. «Остуди горячий чай» - после максимального выдоха делаем вдох и дуем на воображаемое блюдце с горячим чаем. Щеки не надуваем. Упражнение выполнять без напряжения.

Упражнение 18. «Форсированный выдох» - вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»). Повторить 7-10 раз.

*Информацию подготовила Якимова Юлия Сергеевна,
учитель-логопед, д/с 162, к. 3, март 2025 г*