

# Дыхательная и звуковая гимнастика

подготовил студент группы л-107  
Бондаренко Егор Тарасович

# Для чего нужна дыхательная гимнастика?

- ▶ Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию - энергетической основы нашей речи.
- ▶ Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию, и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями.
- ▶ Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- ▶ Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.
- ▶ Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

# Техника выполнения упражнений.

- ▶ Воздух набираем через нос.
- ▶ Плечи не поднимать.
- ▶ Выдох должен быть длительным и плавным.
- ▶ Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками).
- ▶ Нельзя много раз повторять упражнение, т.к. это может привести к головокружению (3 раза).
- ▶ Хорошо проветриваемое помещение.

*Работа дыхательной системы имеет уникальную особенность - подчиняться воле человека.*

# Три этапа развития дыхания.

## 1. Формирование неречевого дыхания.

Цель: учить ощущать разницу в направлении воздушной струи.  
Учить правильно регулировать воздушную струю.

## 2. Формирования диафрагмального дыхания.

Цель: развитие длительного, плавного выдоха,  
активизация мышц губ.

## 3. Формирование речевого дыхания.

Цель: отработка удлинённого выхода через рот, одновременным произношением звуков, слогов, слов, предложений.

# Техника выполнения

## 1 этап

### Дифференциация носового и ротового дыхания

- ▶ Выработка вдоха через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды и более глубокого, плавного выдоха.
- ▶ Улучшение функции носового дыхания.
- ▶ Дифференциация холодной и тёплой струи выдыхаемого воздуха.

---

Вот мы шарик надуваем  
А рукою проверяем;  
Шарик лопнул - выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.

## 2 этап

### Формирование диафрагмального дыхания

- ▶ Диафрагмальное дыхание способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС (снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание и мышление). При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы идут быстрее.
- ▶ *«Хорошая погода»*  
Небо хмурится с утра,  
Надо солнышку помочь,  
Ветерочком стану я,  
Уходите тучи прочь.
- ▶ *«Одуванчик»*  
Я шарик пушистый,  
Белею в поле чистом,  
А дунул ветерок -  
Остался стебелёк.

- ▶ Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.
- ▶ Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.
- ▶ Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений и фраз.
- ▶ Динамические дыхательные упражнения (используются как физминутки).

*Правильное дыхание - основа здоровья и речи.*

Спасибо за внимание!

