

**СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА РОДИТЕЛЯМ**  
**ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ**  
**Уважаемые родители!**



В сложившейся ситуации мы можем проводить время с пользой для здоровья. Это не только развитие интеллектуальных способностей, навыков чтения, счета, но и забота о физическом здоровье. Нам помогут спортивные упражнения, которые немислимы без правильного дыхания.

Правильное дыхание очень важно и для речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Неправильное дыхание:

- Когда ребёнок дышит ртом;
- Когда у ребёнка **поверхностное дыхание** (при вдохе поднимаются плечи);
- Когда ребёнок **не может произнести фразу из 3-4 слов на одном выдохе** и добирает воздух;
- Когда у ребёнка **воздушная струя недостаточной интенсивности**.

Указанные симптомы могут говорить о недостаточности дыхательной системы, участвующей в речевом акте, и необходимости её тренировать.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. При развитии диафрагмального речевого распределения выдоха используются различные предметы.

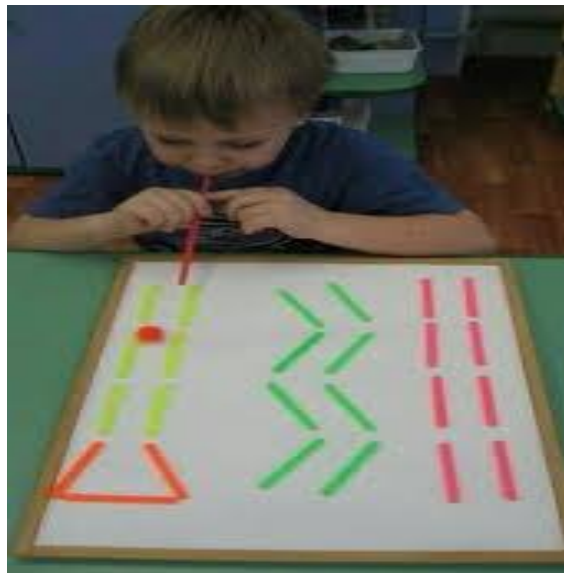
**Упражнения на развитие правильного дыхания:**

1. **Пластмассовые или бумажные кораблики, ёмкость, наполненная водой.** Перед ребёнком стоит задача дуть на кораблики, находящиеся в тазу (или другие плавучие легкие предметы – очень хорошо для этой цели использовать **пластмассовые яйца от 2киндер-сюрпризов**). Можно устроить соревнование: чей кораблик дальше уплывёт.
2. **Бумажные бабочки, птички, самолётики** подвешивают на нитках, на леске, располагают на различных поверхностях (стол, подоконник). Они нужны в логопедической практике для отработки длительного плавного выдоха.
3. **Шарики для пинг-понга, карандаши, ватные шарики.** Всё это можно использовать для перемещения по столу с помощью выдыхаемой струи воздуха. Если соорудить ворота из конструктора и попытаться загнать эти предметы в ворота – получится импровизированный футбол. Можно ввести и соревновательный момент: «Кто быстрее загонит шарик (карандаш) в ворота».
4. **Упр. «Буря в стакане»** (Прозрачные пластмассовые стаканчики, наполненные водой, трубочки для коктейлей).  
Нужно взять два стаканчика. В один налить много воды, почти до краёв, а в другой – чуть-чуть. В стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – дуть сильно. Задача ребёнка так играть, чтобы не пролить воду. Нужно обязательно обратить внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало.
5. **«Мыльные пузырьки».** Можно купить эту игрушку в магазине, а можно сделать её своими руками.

6. «Свечи». Ребёнок выполняет короткий бесшумный вдох без надувания щёк и медленный выдох, задувая по очереди зажженные свечи.
7. **Воздушные шары, надувные игрушки.** Используются для развития интенсивности выдоха.

**Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания** Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняйтесь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеют простудными заболеваниями.



### Комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)

#### 1. Упражнение “Ладочки”.

И. п.: встать прямо, поднять ладочки на уровне лица, локти опустить. Делать короткий шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

#### 2. Упражнение “Поясок”.

И. п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы рук растопырить. На выдохе вернуться в и. п.

#### 4. Упражнение “Кошка”.

И. п.: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хо чет схватить птичку). На выдохе вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

### 7. Упражнение “Повороты головы”.

И. п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, сделать короткий вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами.

### 8. Упражнение “Ушки”.

И. п.: встать прямо, Смотреть перед собой. Слегка наклонить голову вправо к плечу — короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами, при этом голова посередине не останавливается.

### 10. Упражнение “Перекаты”.

И. п.: правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на правой ноге — вдох. Выпрямить тело, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на левой ноге — вдох. Между вдохами осуществляется пассивный выдох. Вы полнить упражнение 8 раз без остановки. Поменять ноги.

### 11. Упражнение “Танцевальные шаги”.

И. п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене до уровня живота правую ногу, слегка приседая на левой ноге, — вдох. Вернуться в исходное положение — пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, — вдох. Выдох осуществляется свободно после каждого вдоха.

Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. При выполнении комплекса упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики динамические упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох — пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка сомкнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот. Все упражнения делаются в определенном ритме.

**Желаем успеха!**

## **Консультация для родителей: «Мнемотехника, как средство развития связной речи детей»**

*Если ребенок молчит, покажите ему картинку, и он заговорит. Ушинский К.Д.*

Мнемотехника в переводе с греческого — искусство запоминания, технология развития памяти. Это система методов и приёмов, обеспечивающая успешное и эффективное запоминание информации.

**Идея:** на каждое слово или словосочетание придумывается картинка и весь текст зарисовывается схематично. Любой рассказ, сказку, пословицу, стихотворение можно «записать», используя картинки или символные знаки. Глядя на эти схемы, ребенок воспроизводит полученную информацию. Схемы служат зрительным планом, помогающим ребенку воссоздать услышанное. Такие карточки схемы-опоры очень эффективно используют логопеды.

Мнемотехникой и кинезиологией (наукой о развитии головного мозга через определенные движения рук) пользовались Аристотель и Гиппократ. Педагоги и родители,

занимающиеся с детьми, также могут использовать метод мнемотехники при обучении пересказу и составлению рассказов, при загадывании загадок, при заучивании пословиц, поговорок и стихотворений наизусть. К.Д. Ушинский писал: «Учите ребёнка каким-нибудь неизвестным ему пяти словам – он будет долго и напрасно мучиться, но свяжите двадцать таких слов с картинками, и он их усвоит на лету». Метод мнемотаблиц помогает эффективно воспринимать и воспроизводить полученную информацию. Как показала практика, эта методика значительно облегчает детям поиск и запоминание слов, предложений и текстов.

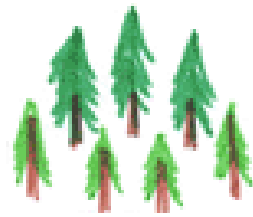
Вот несколько примеров стихотворных текстов с картинками. **Желаем успеха!**

 В тёмном небе звёзды светят.	 Космонавт	 летит в ракете.
 День летит	 и ночь летит.	 И на Землю вниз
 глядит.	 Видит сверху он	 поля,
 горы,	 реки	 и моря.
 Видит он весь шар земной.	 шар земной -	 наш дом родной.

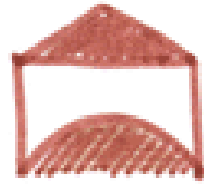
Это стихотворение к приближающемуся Дню космонавтики. Советуем разучить.



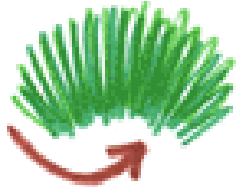
У лисы



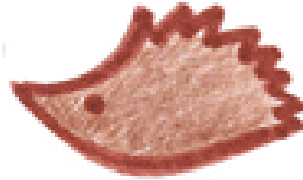
в лесу глухом



есть нора -  
надёжный дом.



Под кустами



ёж колючий



нагребает



листьев кучу.

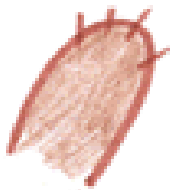
[www.boltun-spb.ru](http://www.boltun-spb.ru)



Спит



в берлоге  
косолапый,





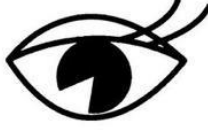
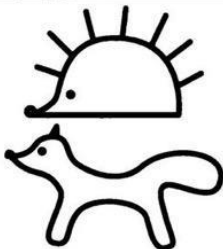
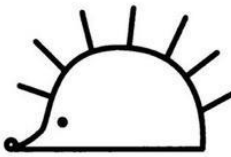
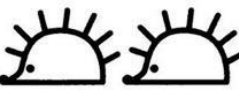
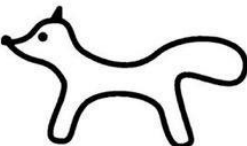



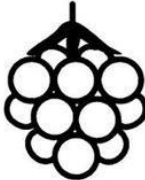



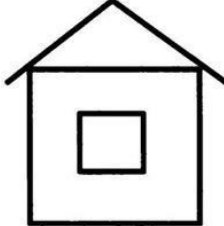

до весны  
сосёт там лапу.



Есть у каждого  
свой дом.



Всем тепло,  
уютно в нём.

 Женя	 в лес пошёл густой,	 видел там	 ежа с лисой,
 у ежа	 ежата,	 у лисы	 лисята.
 Женя	 лес обошёл,	 ежевики	 куст нашёл,
 ежевики взял немножко	 и понёс	 домой	 в лукошке.

 На подносе	 у Фроси	 ананас	 и абрикосы.
---	--	--	--

<https://logiclike.com/> ссылка на сайт с занятиями для детей «Развиваем логику и мышление» (открывается на любом устройстве с доступом в Интернет).

Материал подготовила учитель-логопед Филипская Н.П.