

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад №118 «Золотой ключик»

**«Упражнения для развития силы и длительности выдоха,  
укрепления мышц щёк.»**

Подготовила  
учитель-логопед  
Валова Анна Владимировна

г. Краснодар

## Рекомендации для родителей.

### **Что такое речевое дыхание?**

Основным назначением дыхательного аппарата является осуществление газового обмена т. е. доставка в ткани организма кислорода и выведение из них углекислого газа. И этот обмен совершается благодаря периодическому обновлению воздуха в лёгких, которое происходит при попеременном чередовании дыхательных фаз – вдоха и выдоха.

Различают три основных типа дыхания:

1. Ключичный. (При таком типе дыхания поднимается плечевой пояс и верхние рёбра, происходит расширение преимущественно верхней части грудной клетки).
2. Рёберный (грудной). (При этом виде дыхания грудная клетка расширяется вперёд и в стороны).
3. Диафрагмальный (брюшной). (В диафрагмальном дыхании – диафрагма опускается и увеличивается главным образом нижняя часть грудной клетки; брюшная стенка при этом выпячивается).

Чистых типов дыхания в действительности не наблюдается. В любом типе дыхания в большей или меньшей степени активно действует диафрагма. Поэтому практически можно говорить лишь о преимущественно ключевом, преимущественно брюшном, или ключичном дыхании.

У детей обычно бывает смешанный тип дыхания, т. е. средний между брюшным и грудным. При глубоком, или полном дыхании сочетаются три типа дыхания: ключичный, грудной, брюшной.

В течение 1 минуты происходит 16-20 полных дыхательных движений (вдохов и выдохов). Длительность вдоха почти равна длительности выдоха (отношение времени вдоха ко времени выдоха равно приблизительно 1: 1, 25). Это физиологическое дыхание, необходимое для жизнедеятельности.

Но чтобы ребёнок начал говорить, он должен освоить особый вид дыхания – речевое дыхание.

Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Развитие речевого дыхания у ребёнка начинается уже в возрасте 6 месяцев идёт подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций, и завершается к 10 годам.

Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, и выработку воздушной струи, которая имеет огромное влияние на произношение звуков. Логопед включает задания по выработке правильной воздушной струи в каждое свое занятие. В связи с этим, родителям также необходимо отрабатывать предложенные задания.

### **Упражнения для укрепления мышц щёк:**

- «Надуть два шарика» Надувать щёки и удерживать в них воздух.
- «Перекачивание шаров» Щёки надуваются поочерёдно.

- «Худышки». Втягивать щёки при сомкнутых губах и при приоткрытом рте.
- «Дутьё сквозь губы, вытянутые трубочкой». Напряжение круговой мышцы рта.
- Не надувая щёк, дуть сквозь сближенные и слегка выдвинутые вперёд губы, образующие посередине круглое «окошечко».
- «Дутьё сквозь губы, вытянутые трубочкой». Напряжение круговой мышцы рта.

### **Упражнения для силы и длительности выдоха.**

- Сдувать с поднесённой ко рту ладони любой мягкий предмет (ватный шарик, бумажную снежинку и т. д). Дуть на кусочек ваты, привязанные на нитки. Можно дуть снизу вверх на пушинки одуванчика, стараться, чтобы они дольше продержались в воздухе.
- Дутьё на парусник, салфетку, лист, флюгер и т. п.
- Дуть на карандаш, лежащий на столе так, чтобы тот покатился (на шестигранные)
- Задувание свечи.
- Надувание воздушных шаров, резиновых игрушек.
- Пускание мыльных пузырей.
- Надувание воздушных шаров, резиновых игрушек.
- Пускание мыльных пузырей.
- Дутьё с использованием свистков. Гудков, трубочек, губной гармошки.
- Гонки по воде бумажных корабликов, целлулоидных игрушек, например, поддувание «рыбок». Детям предлагают поочерёдно дуть на лёгкие игрушки, находящиеся в тазу с водой.
- Сильно дуть на воду до образования брызг.
- Можно натянуть горизонтально нитки и к вертикально висящим на ней ниткам привязать лёгких бумажных птичек, бабочек, стрекоз.