

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 1»
(ДО «ДЕЛЬФИН»)

Практикум
«Дыхательная гимнастика – весело и полезно»

Подготовила
воспитатель высшей квалификационной категории
Тарчева Светлана Александровна

г. Мытищи
2025г.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Этот вид дыхания мы и называем речевым.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звуко сочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание, в отличие от неречевого, выполняющегося автоматически, происходит произвольно (*человек сам себя контролирует*). При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения, меняя при этом громкость и речевую мелодику.

Другими словами, речевое дыхание это дыхание в процессе речи.

Рассмотрим, какие несовершенства речевого дыхания наблюдаются у дошкольников:

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а так же у робких, стеснительных.

2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове и затем договаривает фразу шепотом. Нередко он из-за этого не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – *(вдох)* – идем гулять).

4. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».

5. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Недостатки детского дыхания можно преодолеть:

- 1) развитием более глубокого вдоха и более длительного выдоха;
- 2) выработкой у детей умения правильно дышать в процессе речи.

Поэтому правильное речевое дыхание можно и нужно развивать! Лучший способ для этого в дошкольном возрасте – игра.

Рассмотрим параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос;
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов. *(показ правильного ротового выдоха)*

Но при проведении игр на развитие дыхания важно помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка. Иногда даже могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых.

Так, например:

- дети 2-3 лет играют 2-3 минуты *(в норме количество слов на одном выдохе составляет — 2-3)*.
- дети 3-4 лет могут заниматься по 3-4 минуты за один раз *(количество слов от 3 до 5)*.
- дети 4-6 лет - длительность игры составляет – 4-6 минут *(количество слов 4-6)*.
- дети 6-7 лет – могут играть по 5-7 минут *(норма слов на одном выдохе 5-7)*.

Следует так же иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее. В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Но самое главное, на что нужно ориентироваться во время игр – это хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Упражнения для развития ротового выдоха.

Выполнение упражнений на дыхание лучше всего начинать с забавных игровых упражнений для развития ротового выдоха.

Цель: формирование длительной, целенаправленной, непрерывной воздушной струи.

«Подуем на вертушки» или «Султанчики»

Педагог рассказывает детям о том, что ветерок очень любит играть с вертушками и предлагает раскрутить вертушки также как ветерок. Для этого нужно сделать глубокий вдох и вытянув губы трубочкой длительно подуть на лопасти вертушки, чтобы она закрутилась



«Снежинки» или «Снег»

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки или бумажные снежинки и тем самым превратить обычную группу в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.



«Подуем на листочки»

У педагога на нитках листья разных деревьев. «Посмотрите, дети. К нам вместе с ветерком прилетели эти листики. Они такие красивые, легкие. Давайте, как ветерок, подуем на эти листики, вот так. (*Показать, как нужно дуть*). Интересно, чей листик дольше других сможет покружиться на ветру. Педагог смотрит, чтобы дети не надували щеки, не напрягались, дули на листики легко и спокойно.

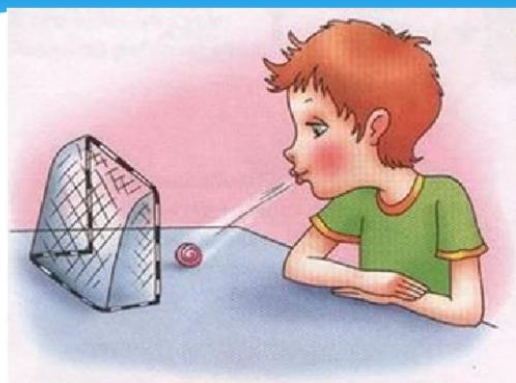
Аналогично дети дуют на цветы, на бабочек, на птичек, на елочки и т. д.



«Загони мяч в ворота»

Оборудование: два кубика, можно ворота, шарик из ваты или шарик от пинг-понга.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками (залетел в ворота).



"Самый быстрый карандаш"

Оборудование: цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.
Перед ребенком, сидящим за столом на расстоянии 20 см, кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

«Горячий чай»

Оборудование: стаканчики из цветного картона.

Педагог говорит: «Ребята вы сегодня мои гости и я вас угощаю горячим чаем, но чтобы вы не обожглись на него нужно подуть». *(Педагог показывает, как нужно дуть и следит за выполнением упражнения).*

«Мыльные пузыри»

Педагог предлагает ребенку поиграть с мыльными пузырями. Если же у ребенка не получается дуть или он не хочет, то педагог может сам выдувать мыльные пузыри, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

(все упражнения сопровождаются показом и отрабатываются участниками)





Упражнения для развития речевого дыхания

Цель: слитно, на одном выдохе, произносить фразы из 2-3 слов; из 4 слов; из 5-6 слов.

«Снег идет»

Дети стоят в кругу. Вдох – руки поднять вверх. На выдохе опуская руки произносить: «Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

«Снег скрипит»

Дети стоят в кругу. Вдох носом. На выдохе во время ходьбы на месте произносить: «Скрип-скрип-скрип!». Повторить 3-4 раза.

«Вьюга»

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. *(Повторить тоже, только тише)*. И затихла.

«Диалог Зимы и Весны»

Говорит Весна:

- Сестра, уходить тебе пора!

А Зима Весне в ответ:

-Нет! Нет! Нет!

Говорит Весна тогда:

-Да! Да! Да! Да!

- Тают горки во дворах?

- Ах! Ах! Ах! Ах!

- А на речке треснул лед?

- Вот! Вот! Вот!

«Цветок»

Дети стоят в кругу. У педагога искусственный цветок, который он передает по кругу. Ребенок нюхает цветок и на выдохе произносит фразу «Ах, как пахнет цветок» или «Очень приятный запах» и т. д.

«Произнеси скороговорки»

Педагог предлагает детям глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка».

(участники упражняются в выполнении игровых упражнений)

Игры и упражнения на дыхание можно включая в физкультурно-оздоровительную гимнастику; во время занятий, в организующий момент или в физкультминутку. Проводить лучше в игровой форме, чтобы дети выполняли их с интересом и удовольствием.