

Педагогический совет
«Совершенствование системы работы по здоровью сбережению
воспитанников в ДОО»

Практикум

для воспитателей МАДОУ д/с «Голубок»

Тема: «Играя, лечим.

Развитие дыхания — ключ к чистой речи дошкольников»

Дата проведения: 25.11.2025 год

Составитель: Н.Ю. Чувакова, учитель-логопед,
1кк

Цель: повышение профессионального уровня воспитателей по применению дыхательной гимнастики в образовательно-развивающей деятельности дошкольников.

Уважаемые коллеги! Сегодня мы кратко разберем, почему так важно работать над дыханием у детей, которые имеют проблемы с речью и как мы можем им помочь с помощью простых и веселых игровых упражнений.

Почему дыхание так важно для речи?

Представьте, что наше дыхание — это топливо для машины под названием «Речь». Без достаточного количества топлива машина будет ехать медленно, с перебоями и часто «глохнуть».

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого (физиологического).

В отличие от неречевого дыхания, происходящего автоматически, речевое дыхание является произвольным. При неречевом (физиологическом) дыхании вдох и выдох осуществляется через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. Схема следующая: ВДОХ – ВЫДОХ – ПАУЗА.

При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт. Схема следующая: ВДОХ – ПАУЗА – ВЫДОХ.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- ✓ нормальное звукообразование (звукопроизношение),
- ✓ достаточную громкость,
- ✓ соблюдения пауз,
- ✓ сохранение плавности речи и её интонационную выразительность.

У детей, страдающих речевыми нарушениями, а также у часто болеющих детей необходимо развивать оба вида дыхания – и физиологическое и речевое, так как у них, как правило выдох слабый, короткий, несформированный, следовательно, речь приглушённая, не хватает силы воздушной струи для

проговаривания свистящих, шипящих, а особенно звука «Р». Кроме того, им трудно произносить длинные фразы, что может привести к нарушению плавности речи, так как дети вынуждены добирать воздух посередине фразы или, что ещё хуже, - говорить на вдохе (заикание).

Вывод: развивая физиологическое (неречевое) дыхание, мы закладываем основу для дыхания речевого — сильного, плавного и продолжительного. Именно хорошее дыхание создаёт базу для запуска речи и формирования звуков!

Как мы можем помочь?

Для тренировки речевого дыхания предлагаю игровые упражнения с использованием тренажеров!

Важные правила:

1. Все занятия должны проходить в формате игры! Не говорите детям «давайте подышим», скажите «давайте поиграем!».
2. Прежде чем приступить к упражнениям с тренажёрами, потренируйтесь делать правильный ротовой выдох (дифференциация носового и ротового вдоха-выдоха).
3. Длительность: 3-5 минут, чтобы ребенок не устал и не закружилась голова.
4. Интенсивность: не более 3-5 повторов за один раз.
5. Осанка: следите, чтобы ребенок сидел или стоял прямо, не поднимал плечи.
6. Щеки: при выдохе щеки надуваться не должны! Воздух выходит через губы.
7. Регулярность: лучше по 5 минут каждый день, чем один раз в неделю полчаса.
8. Тренажёры использовать только под наблюдением взрослых.

Игровые упражнения

Цель:

- развивать сильный, плавный, длительный и целенаправленный выдох;
- укрепить мышцы губ

«Снежинка на ладошке»

Предложите ребенку легким, длительным выдохом сдуть лежащую на ладони «снежинку» (из ваты, синтепона, пенопласта или папиросной бумаги).

«Футбол из ватных шариков»

Положите на стол «мячик» (*ватный шарик, пенопласт*) и предложите дуть на него, забивая гол в ворота (*между двумя кубиками*). Следите за тем, чтобы выдох был не резкий, шумный, а плавный, лёгкий.

«Бабочка, лети!»

Плавно дуем, не надувая щек на бумажную бабочку, привязанную за ниточку, чтобы она «порхала».

«Остудим чай»

Дуем на горячий чай в блюдце, чтобы он стал холодным. Здесь мы тренируем плавный, длительный выдох.

«Кораблик»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из пенопласта кораблики, плавающие в тазу с водой, то плавно и длительно, то побыстрее и следить за движением корабликов.

«Снегопад»

Подуть на кусочки ваты или мелко нарезанную бумажную салфетку, чтобы они полетели.

«Ветерок»

Подуть через трубочку (*лучше использовать трубочки различного диаметра, для малышей целесообразней начинать с более широкого – 1,5-2 см., и закончить тонкой трубочкой для коктейля*). Контроль и самоконтроль: подставить ладонь к противоположному концу трубочки для ощущения потока воздуха.

«Буря в стакане»

В стакан с водой опускается соломинка. Ребёнок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щёки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительный вдох.

«Аэробол»

Положите шарик в отверстие и плавно подуйте в трубочку так, чтобы шарик парил в воздухе в течение определенного промежутка времени. Начать можно с 5 секунд, постепенно увеличивая время. При регулировании силы и продолжительности выдоха можно шарик опускать и поднимать.

«Воздушная лесенка»

Установив мячик на нижнюю ступеньку, просим ребёнка поднять мяч вверх по лесенке, дуя на него через трубочку.

«Подними все шарики»

Ребёнок должен сделать глубокий вдох носом и сильно подуть в трубку, чтобы поднять в воздух все шарики. Нужно стараться удерживать шарики вверху не менее 5 секунд, затем сделать паузу в 15 секунд и повторить действие. Тренажёр работает на вдох и выдох. Чтобы потренировать вдох, установите его так, чтобы трубка была внизу.

«Воздушный футбол»

Шарик устанавливается в центре поля, игроки берут трубочки и по команде начинают одновременно дуть на него, стараясь загнать его в ворота соперника. Победителем считается игрок, забивший большее количество голов!

«Магический шарик»

Необходимо построить трассы из нескольких чашек, соединенных между собой с помощью различных дуг. Дети занимают стартовые позиции и начинают дуть, чтобы переместить шарик из одной чаши в другую. Победит тот, чей шарик первым придёт к финишу. Дети должны дуть равномерно и аккуратно, чтобы шарик не слетел с трассы.

«Подуй и найди»

Ребёнок делает вдох, вытягивая губы трубочкой дует на пенопластовые шарики, которые находятся в текстильном, прозрачном конверте. Под воздушной струёй шарики разлетаются в разные стороны и на дне конверта видна определенная картинка. На шарики также можно дуть в трубочку (соломинку) разного диаметра.

Использование вертушек, свистков, дудочек - любой предмет, который крутится или издает звук при выдохе, — отличный мотиватор для ребенка.

Мыльные пузыри - идеальный тренажер! Чтобы выдуть большой пузырь *(или много пузырей за раз)*, нужен сильный, плавный и целенаправленный выдох.

Воздушный шарик - надувание шарика — лучшая гимнастика для дыхательных мышц. Следите, чтобы ребенок не надувал щеки и не задерживал дыхание.

Заключение:

Развитие дыхания — это не отдельное сложное занятие, а увлекательная игра, которую можно легко вплести в любой режимный момент. Уделяя этому всего несколько минут в день, мы делаем огромный вклад в формирование чистой, плавной и красивой речи наших воспитанников.

Спасибо за внимание!