

**Педагогический совет**  
**«Совершенствование системы работы по здоровье 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 отличии 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!**