

**Игровой практикум для родителей:  
Дыхательная гимнастика как одна из форм здоровьесберегающих  
технологий в работе с дошкольниками, залог правильного  
звукопроизношения.**

**Цель:** оказание помощи родителям в овладении игровыми приемами формирования правильного речевого дыхания ребенка в домашних условиях

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата либо предрасположенность к частым простудным заболеваниям.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных. **Дыхательная гимнастика** вне конкуренции она подходит как для снижения заболеваемости так и для укрепления здоровья. Эта **гимнастика универсальна**. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, дыхательной системы). **Носовое дыхание** предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Наряду с основной функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразование. Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Т.е. неправильно выдыхаемая воздушная струя может стать

одной из причин искажения звуков речи. Так, источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

У детей с речевой патологией физиологическое дыхание имеет свои особенности. Оно поверхностное, верхнерёберного типа, ритм неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у них ниже возрастной нормы.

Дошкольникам с речевыми нарушениями необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных коррекционных упражнений.

Дыхательные упражнения являются очень важной и эффективной частью работы с детьми дошкольного возраста. Результат будет намного лучше, если они проводятся не только в кабинете с логопедом, но и с родителями дома. Нужно понимать, что дыхательные упражнения – это нагрузка для ребенка, поэтому важно учитывать ряд рекомендаций:

Отрабатывая правильное речевое дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:

упражнения лучше всего проводить до приема пищи (если после еды, то нужно подождать 1,5-2 часа);

1. вдох через нос, выдох осуществляется ртом;
2. губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);
3. выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;
4. не поднимать плечи;
5. не надувать щеки при выдохе (для начала их можно придерживать руками);
6. упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз; занятия не должны быть слишком долгими – для достижения результата хватает 3-5 минут (но упражнения нужно проводить каждый день)
7. осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)
8. проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
9. помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

### **Игры и упражнения для развития речевого дыхания у детей**

На первом этапе важно научить ребенка правильному физиологическому дыханию. Важно, чтобы выдох был достаточно сильным и продолжительным. Эта цель достигается при помощи следующих игр, различных пособий, многие из них изготовлены самостоятельно и представлены на выставке.

Предлагаю вашему вниманию поиграть в игры, которые вы можете использовать дома для выработки правильного дыхания:

- ✓ **«Нюхаем цветы».** Воздух вдыхаем носом, задерживаем на несколько секунд дыхание, после чего полностью выдыхаем воздух через рот.
- ✓ **«Приятный запах»** (развитие речевого дыхания)  
Ребенок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».
- ✓ **«Узнай овощ, фрукт»** (развитие глубокого вдоха)  
Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт. У вас же есть ватный диск, пропитанный определенным ароматом. Попробуйте отгадать свой запах, длительно вдыхая аромат.
- ✓ **«Футболисты»**  
Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота (футбольное поле из конфетной коробки, «карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».
- ✓ **«Загнать мяч в ворота»** (выработка длительной, направленной воздушной струи). Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.
- ✓ **«Кто дальше загонит мяч»** (выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка). Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.
- ✓ **«Задуваем свечи».** Чтобы задуть свечку, делаем глубокий вдох носом и сильный выдох ртом. После этого можно попрактиковаться сразу с несколькими свечками.
- ✓ **«Кораблики».** В тазик с водой запускаются бумажные кораблики. Нужно продемонстрировать ребенку, что ими можно двигать выдыхаемой струей воздуха. Можно посоревноваться с ним, кто задует корабль дальше. Одно условие - «двигать» корабль нужно на одном выдохе.
- ✓ **«Листопад» /«Снежинка».** Вырезаем из цветной бумаги листья /снежинки (если на дворе осень, то можно собрать на улице). Устраиваем своеобразный листопад, сдувая вместе с ребенком листья с ладни, со стола.
- ✓ **«Чья фигурка дальше улетит?»** (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ). На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Ребенок и взрослый садятся напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение.
- ✓ **«Карандаши-спортсмены».** На столе чертим две линии – старт и финиш. На старте кладем 2 карандаша и начинаем дуть на них вместе с ребенком

(каждый на свой). Такое импровизированное соревнование поможет увлечь ребенка к этому процессу.

- ✓ **«Буря в стакане».** Готовим заранее мыльную воду. В стакан с ней опускаем соломинку и начинаем дуть в нее – чем сильнее и дольше малыш дует в нее, тем выше получается пенная шапка. Очень полезное упражнение, потому что соблюдаются два основных условия правильного дыхания, т.е. вдох через нос, а через рот долгий выдох.
- ✓ **«Лети, перышко!».** Ребенок подбрасывает перышко вверх и дует снизу, не давай ему опускаться вниз.
- ✓ **«Фокус», «Парашютик»** (направление воздушной струи посередине языка). Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.
- ✓ **«Фасолевые гонки»** (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка). Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

Хорошо помогают игры с **музыкальными инструментами** – губными гармошками, дудочками. Эти занятия помогают детям контролировать вдох и выдох

Из других подручных средств можно воспользоваться **мыльными пузырями** (можно купить или сделать самостоятельно) и **воздушными шариками**. Смысл этих игр, в целом, аналогичен, т.к. вы учите ребенка длительному и плавному выдоху (при этом происходит тренировка мышц губ). Воздушные шарики можно надувать, либо играть с уже надутыми, подбрасывая их вверх и дуя снизу, чтобы они не опускались. Можно устроить своеобразное соревнование – вы дуете на шарик в сторону ребенку, и он делает то же самое.

Используйте **надувные игрушки**, мыльные пузыри, **трубочки-шутки** с раскручивающимся бумажным язычком, **вертушки**, задувание свечей.

Не забудьте, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т.к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

Таким образом, **дыхательная гимнастика** является одним из самых доступных видов двигательной активности и выступает как развивающее, **корректирующее** и профилактическое мероприятие, направленное на оздоровление и укрепление организма ребёнка в целом, что является неотъемлемой частью его гармоничного развития.

Так же правильно сформированное речевое дыхание важно для **постановки отсутствующих звуков**. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

