

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:  
обобщение и распространение опыта**

***Бердышева Татьяна Николаевна,***

*учитель-логопед, МБДОУ № 127,*

*г. Мурманск*

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** Дыхательная функция очень важна для нормальной жизнедеятельности организма, а детского – особенно. Правильное дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное образование звуков, голоса, создает условия для нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и её интонационной выразительности.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, речевые навыки.

**Речевое дыхание** – это способность человека в процессе речевого высказывания своевременно производить короткий глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из лёгких наружу через гортань, глотку, полость рта или носа.

Речевое дыхание дошкольников отличается от речевого дыхания взрослых: оно характеризуется слабостью дыхательной мускулатуры и маленьким объёмом лёгких. Дети, которые имеют ослабленный вдох и выдох, говорят тихо и, как правило, затрудняются в произнесении длинных фраз. Многие совершают вдох с резким поднятием плеч. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. В результате этого часто слова не договариваются до конца и нередко в конце фразы произносятся шёпотом.

Речевое дыхание – это процесс, которым помогает управлять **дыхательная гимнастика**. Цель дыхательных упражнений - научить детей быстро и бесшум-

## АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

но производить вдох, экономно расходовать воздух на выдохе, выработать плавную, направленную воздушную струю, которая необходима для правильного произношения звуков.

Дыхательные упражнения можно проводить в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке (в тёплую погоду), как часть занятия, в игровой деятельности и т. д.

**Не рекомендуется делать** дыхательную гимнастику детям, имеющим травмы головного мозга и позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях.

Основные правила проведения дыхательных упражнений:

1. Дыхательную гимнастику обязательно проводить в хорошо проветриваемом помещении.

2. Не выполнять дыхательные упражнения на сытый желудок, если ребёнок болен или в плохом настроении.

3. Сначала следует учить дошкольников **общим** дыхательным упражнениям:

- тренировать носовой выдох, дыша при этом с закрытым ртом;

- затем тренировать ротовой выдох, закрывая ноздри.

4. Учить задерживать дыхание на 1-2 секунды.

5. Учить **направленной воздушной струе**: воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным и плавным, без надувания щёк (на начальном этапе можно прижимать их ладошками). Затем можно усложнить упражнение: во время выдоха язык пусть лежит на нижней губе - воздух должен проходить по середине языка.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:  
обобщение и распространение опыта**

6. Не допускать длительность выполнения более трёх минут во избежание головокружения.

7. Все дыхательные упражнения проводить плавно, под счёт: вдох носом (1-3), пауза – 1, выдох ртом (1-6), руку положить на диафрагму.

8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.

9. Количество и темп проведения упражнений дозировать (достаточно 1-2 упражнений).

10. Дыхательные упражнения предлагать в игровой форме, т.к. это вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

Организация работы по развитию речевого дыхания:

В процессе работы по развитию плавного направленного выдоха можно использовать различные предметы: можно дуть на лёгкие ватные шарики, бумажные полоски, играть на детских музыкальных духовых инструментах, дуть на привязанные к ниточке разноцветные картонные и бумажные фигурки, надувать воздушные шарики, пускать мыльные пузыри, сдувать со стола кусочки бумаги, ватные шарики в определённом направлении, играть в игру «Футбол», дуть вверх, не давая упасть вниз пушинке или пёрышку.

Дыхательные упражнения, способствующие развитию силы и направленности выдоха:

Предлагаю несколько простых упражнений на развитие силы и направленности выдоха, которые использую в работе. Спина прямая, плечи расправлены и не должны подниматься, вдох носом (следить, чтобы ребёнок ощущал движения диафрагмы и мышцы живота); выдох – через рот (губы в форме «трубочки» или воздушную струю направлять на кончик языка); при выдохе не напрягать шею и плечи, не надувать щёки, выдох плавный и длительный. Длительность выполнения – не более трёх минут. Полезно некоторые упражнения,

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:  
обобщение и распространение опыта**

особенно вначале, выполнять перед зеркалом, визуально контролируя правильность дыхания.

Упражнения на развитие **силы выдоха**:

*Глубокий вдох через нос – продолжительный выдох через рот (2-3 раза).*

Упражнения на развитие **направленности выдоха** (здесь важно, чтобы воздушная струя выходила по середине языка):

*Дуть на подвешенную полоску из салфетки (без надувания щёк - 2-3 раза).*

*Дуть на подвешенную полоску из салфетки + слегка высунуть язык (струя воздуха проходит по середине языка).*

*«Парашютик» - полоску из салфетки расположить на переносице, высунуть и приподнять язык и дунуть вверх по середине языка – «парашют» улетит.*

*«Змейка» - поднести полоску из салфетки очень близко к носу, высунуть язык и длительно подуть. Полоска, подхваченная воздушной струёй, должна быть параллельна полу.*

*Упражнение на развитие силы и направленности выдоха с использованием пластиковой палочки с вращающимся концом – дуть, направляя воздушную струю таким образом, чтобы подвижный конец палочки вращался.*

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1. Воробьёва Т.А., Воробьёва П.А. Дыхание и речь. Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения. – М.: Издательство «Литера», 2020.*
- 2. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Карточки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. – М.: Издательство «Детство-Пресс», 2018.*
- 3. Нищева Н.В. Весёлая дыхательная гимнастика. – М.: Издательство «Детство-Пресс», 2019.*
- 4. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие. – М.: Издательство «Айрис-Пресс», 2008.*