

# Семинар-практикум для педагогов ДОО групп компенсирующей направленности для детей с ТНР «Выполняем дыхательную гимнастику»

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас!

Сегодня мы будем говорить о правильном дыхании. С первым криком ребёнка легкие делают первый вдох и потом на протяжении всей жизни мы не прекращаем дышать. Поэтому говорить о важности дыхания для человека не приходится. Как же рождаются звуки речи? Чтобы мы могли произносить звуки, а наш голос звучал, нужен воздух.

Вы замечали, что, прежде чем заговорить, необходимо глубоко вдохнуть? Слова произносятся на выдохе. Это значит, что звуки речи рождаются под действием воздушной струи, проходящей через всю дыхательную систему от легких через трахею, гортань, глотку до ротовой и носовой полости.

Что случается, когда у нас заканчивается воздух на выдохе? Правильно, нам приходится сделать паузу, чтобы вновь вдохнуть.

Зачем же нужно обучать детей правильно дышать?

Как педагога, работающего на группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, меня волнует вопрос речевого дыхания, так как речь – это озвученный выдох. Очень часто в группу попадают дети, которые нуждаются в коррекции речевого дыхания.

У детей наблюдаются такие особенности речевого дыхания как:

- очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически ослабленных детей.

- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, или даже на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко он недоговаривает, *«заглатывает»* конец слова или фразы.

- неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (*мы с мамой пой – вдох – дем гулять*).

- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с *«захлёбыванием»*.

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объём дыхательного аппарата, что достигается путём тренировки речевого и голосового аппарата.

Для этого с детьми необходимо регулярно выполнять дыхательную гимнастику. Цель проведения такой гимнастики – это, прежде всего, укрепление здоровья детей, поскольку дыхательные упражнения насыщают организм кислородом, учат ребят управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует навыки самоконтроля, улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, так же дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, ещё лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуются выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Выполнять упражнения ежедневно, только тогда от занятий будет результат.

5. Постепенно увеличивать время проведения занятий от 1-2 минут до 5-6 минут.

6. При выполнении заданий необходимо контролировать ребёнка: вдох – через нос, а выдох – через рот. Ребёнок не должен поднимать плечи и надувать щёки, выдох должен быть длинным и плавным, губы лучше немного скруглить (*вытянуть*).

### **Этапы выполнения дыхательных упражнений:**

1. Принять позу и зафиксировать её.

2. Расслабиться.

3. Сосредоточиться на упражнении, обдумать его основные элементы.

4. Выполнить дыхательное упражнение.

5. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

### **Уважаемые педагоги!**

Предлагаю вашему вниманию игры на развитие речевого дыхания.

«Цветочек» - вдохнуть и задержать дыхание – «*понюхать цветочек*».

«Перышко» - сдуть перышко с ладони.

«Листья летят» - вдохнуть через нос, сдуть листок с ладошки.

«Платочек» - подуть на цветной носовой платочек.

«Жук полетел» - сдуть бумажного жука со стола.

«Прокатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить карандаш по столу.

«Рыбки плавают» - подуть на модуль «Рыбки» (вырезать из цветной бумаги рыбку и подвесить ее за ниточку, например к люстре).

«Пускание мыльных пузырей» - учить делать длительный выдох через рот.

«Птичка летает» - подуть на бумажную птичку, прикрепленную за ниточку.

«Свистульки» - учить извлекать звук из свистулек.

«Шарик воздушный летит» - подуть на воздушный шарик.

«Самолет» - подуть на бумажный самолет, подвешенный на ниточке.

«Прокати шарик» - вдохнуть через нос и дуть на шарик, лежащий на столе (*любой легкий шарик, например теннисный*).

«Елочный дождик» - подуть на дождик, посмотреть, как он искрится.

«Свеча» - задуть свечу резким выдохом.

«Погрей руки» - вдыхать через нос и дуть на «*озябище*» руки.

«Снежинка» - подуть на кусочек ваты.

«Бурлящая вода» - подуть в воду через трубочку.

«Морские гонки» - через короткую трубочку дуть на бумажные кораблики в воде.

«Бабочка» - сдуть бабочку с цветка.

Прошу обратить ваше внимание на способ выполнения дыхательных упражнений (щеки при выдохе дети не надувают).

Предлагаю вашему вниманию мастер-класс по изготовлению игрового пособия для развития речевого дыхания:

## «Поделка из перчатки для дыхательной гимнастики «Привидение»»



**Оборудование:** бумажный стаканчик, резиновая перчатка (белая или цветная), маркеры двух цветов, канцелярский нож, коктейльная трубочка, канцелярская резинка или нитки, цветная самоклеящаяся бумага, ножницы.

Делаем надрез в боковой стороне стаканчика и вставляем туда трубочку



На медицинскую **перчатку** приклеиваем глазки и рот из самоклеяйки. Получается такая веселая рожица.



Надеваем перчатку на горлышко стаканчика и закрепляем.



Крепление надо проверить иначе при надувании перчатка может слететь.



Ребенок дует через трубочку, воздух наполняет стаканчик и перчатку, и наше приведение поднимается.



Вот такое веселое **приведение у нас получилось**. Чем дольше дуешь, тем дальше **приведение находится на виду**. Такую игрушку можно разместить в речевом уголке группы. Благодаря сменным трубочкам пособием могут пользоваться все дети группы.

## «Поделка из бумаги для развития речевого дыхания «Дракончики»



Для изготовления нам понадобятся: цветная бумага, гофрированная бумага, рулончики от использованной туалетной бумаги, салфетки, ножницы, клей, кисточка.



Из цветной бумаги вырезаем полоски по ширине рулончика.



Из гофрированной бумаги нарезаем полоски шириной примерно 1 см.



Из белых салфеток скатываем заготовки для глаз, а из гофрированных полосок – ноздри.



Далее оклеиваем рулончики цветными полосками, наклеиваем глаза и ноздри.



В открытую пасть вклеиваем гофрированные полоски, соотнося с цветом мордочки. На белые глаза наклеиваем чёрные зрачки.



И вот, что у нас получилось!

Данные пособия помогут разнообразить работу с детьми по развитию речевого дыхания.