



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №119**

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)223-33-20
620105, г. Екатеринбург пр-кт Академика Сахарова, 43 тел.: (343)223-06-02
e-mail: madou-119@mail.ru<http://dou119-ekb.ru>

**Мастер – класс учителя–логопеда для воспитателей
«Правильно дышим – красиво говорим!»**

Подготовила:
Макеева О.В.
учитель – логопед

г. Екатеринбург, 2025 г.



Мастер – класс учителя–логопеда для воспитателей «Правильно дышим – красиво говорим!»

Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я рада видеть вас сегодня на мастер - классе. Я предлагаю Вам задержать дыхание. Вдохнули. Сколько мы сможем с Вами не дышать? Как вы думаете, о чём мы сегодня с Вами будем говорить. Да, говорить мы будем сегодня о дыхании. Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без еды и воды несколько дней, но без воздуха всего несколько минут.

Правильное физиологическое дыхание – это дыхание через нос. Дыхание ртом вредно, грозит заболеваниями миндалин и дыхательной системы. Носовое дыхание вентилирует лёгкие, оказывает благоприятное влияние на кровеносные сосуды головного мозга, защищает лёгкие и горло от пыли и холодного воздуха.

Дыхательные упражнения для физиологического дыхания используют при лечении насморка, фарингита, ларингита, бронхита, неврозов, бронхиальной астмы. Тренировка дыхания помогает исправить дефекты речи. Правильное носовое дыхание – хорошая профилактика многих заболеваний, главное условие правильного развития речи и голоса.

Для речи обычного дыхания недостаточно. Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Оно появляется в момент говорения, когда на выдохе возникает звук, а затем соединяется в речевой поток. Понять это можно, проведя небольшой эксперимент. Попробуйте приблизить ко рту ладонь и произнести звук «б» или «п». Вы почувствуете, как воздушная струя коснулась Вашей ладони. На выдохе рождается звук.

Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной. Для чтения вслух, монолога необходим большой объем воздуха, дыхательный запас и экономное расходование. Управление этими процессами происходит в дыхательном центре головного мозга. На первых порах для развития речевого дыхания необходимы сознание и воля. Затем речевое дыхание становится организованным и произвольным.

Речевое фонационное дыхание даёт не только энергию для голоса, но и принимает активное участие для выравнивания силы звучания звуков. Речевой вдох – необходимое условие для произношения звуков. В зависимости от того, куда направлена воздушная струя – в ротовую или носовую полость, звуки будут звучать по-разному. Попробуйте приблизить ко рту ладонь и произнести звук «т», а теперь ладонь к носу и произнести звук «н» или «м».

Развитие речевого дыхания тесно связано с функционированием физиологического дыхания.

Физиологическое дыхание

Назначение: осуществление газового обмена.

Непроизвольное (происходит рефлекторно, вне нашего сознания)

Фазы: вдох – выдох – пауза

Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое

Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая. (вдох и выдох осуществляется одним импульсом)

Речевое дыхание

Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодики.

Произвольное (происходит сознательно, контролируется, управляемо.

Фазы: вдох – пауза – выдох

Выдох значительно длиннее вдоха. Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох.

В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет (вдох осуществляется одним импульсом, выдох – несколькими (в зависимости от содержания высказывания).

Речевое дыхание у детей дошкольного возраста отличается от дыхания взрослых людей и имеет свои особенности:

- Недостаточное развитие дыхательного аппарата. Очень слабые вдох и выдох, что делает речь тихой, едва слышимой. Это часто наблюдается у физически слабых детей, робких, стеснительных.

- Нерациональное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а затем договаривает фразу шепотом.

- Неумение распределить дыхание по словам. Ребенок вдыхает в середине слова. Чтобы восполнить запас воздуха, ребенку приходится брать паузу, во время которой он может забыть, о чем он хотел сказать.

- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».

Существуют примерные нормы количества произносимых на выдохе слов, на которые можно ориентироваться при оценке речевого дыхания малыша:

Возраст ребенка	Количество слов на выдохе
2-3 года	2-3 слова
3-4 года	3-5 слов
4-6 лет	4-6 слов
6-7 лет	5-7 слов

При диагностике речевого развития учителя - логопеды всегда обращают внимание на то, как ребенок дышит во время разговора, какой силы и продолжительности его вдохи и выдохи, как он расставляет паузы. Формирование речевого дыхания – это один из первых этапов коррекционной работы с малышом, имеющим какие-либо речевые нарушения.

Только научившись правильно дышать (глубокий короткий вдох и плавный длинный выдох), ребенок сможет в полной мере овладеть своим голосом. Наиболее эффективными методами работы с дошкольниками являются дыхательные упражнения. Условно их можно разделить на две большие группы, в зависимости от их цели:

1. Формирование правильного выдоха;

2. Тренировка дыхания с использованием различного речевого материала (отработка произношения звуков и их сочетаний, разучивание стихов).

Развитие речевого дыхания у дошкольников позволяет:

- Ускорить процесс постановки и автоматизации звуков речи;
- Увеличить количество слов, которые малыш произносит на одном выдохе;
- Сформировать внятную связную речь;
- Скоординировать процессы речи, дыхания и движений.

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений

- Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
- Все упражнения стоит выполнять до еды;
- Одежда не должна сковывать движения малыша;
- Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
- Вдох должен происходить через нос;
- Выдох должен быть длинным и плавным;
- Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не наддувал щеки.

Первое время можно придерживать их ладонями;

- Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

- Нельзя заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии
- Всё, чего при работе ребёнок касается губами одноразовое или индивидуальное.

Очень важно дозировать количество дыхательных упражнений и выполнять их в умеренном темпе, чтобы избежать гипервентиляции.

На начальных этапах работы мы учим детей диафрагмальному дыханию. Диафрагмальное дыхание позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания обычно наполняются воздухом недостаточно». Диафрагма несет в себе массу функций, например: функция насоса для лимфоидной системы.

Какое значение имеет диафрагма в акте дыхания?

Когда диафрагма сокращается и опускается, грудная полость увеличивается, снижая давление внутри легких. Для выравнивания давления в легкие поступает воздух. Когда диафрагма расслабляется и снова поднимается, воздух выдавливается из легких благодаря эластичности легких и стенки грудной клетки.

Игра «Бегемотики» обучает детей диафрагмальному дыханию.

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении стоя или сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

Встали бегемотики, потрогали животики.

Вариант этой игры – игра «Качели». Я раздам вам игрушки. Давайте попробуем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе - они качнутся вверх, на выдохе —вниз. Так они быстро заснут!

«Качели-вверх(вдох),

качели-вниз(выдох),

крепче, куколка, держись».

Еще один вариант – игра «Воздушный шарик». Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой!

Затем по развитию речевого дыхания следует использовать игровые упражнения, не связанные непосредственно с этим видом дыхания. Нужно научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох. Приведем несколько примеров таким игровых упражнений.

«Греем ручки» (выдыхание струи воздуха на ладони),

«Снежинки» (сдувание со стола комочков ваты),

«Листья падают и кружатся» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев),

«Цветной фонтанчик» (поддувание дождика, прикрепленного к палочке), • «Задувай свечи».

Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание. Соблюдаем пожарную безопасность!

«Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек),

«Лети, лети, лепесток» (приведение в движение изготовленного из цветной бумаги «цветика-семицветика») и т.д.

Игры-упражнения, направленные на развитие способности осуществлять плавный выдох и регулировать его силу: пускание мыльных пузырей, поддувание плавающих в воде бумажных корабликов, поддувание бумажных фигурок и др.

Упражнения для развития силы и длительности выдоха

• «Лети, перышко!» Пусть кроха подбросит перышко вверх и дует на него снизу вверх, не давая ему упасть.

• «Карандаши-спортсмены». На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым. Или «Покатаем брёвнышки».

• «Мореплаватели». Из бумаги или пробки сделайте кораблики и опустите их в таз с водой. На море сильный ветер – дуем на корабли, заставляя их двигаться. Другой вариант этой игры «Пингвины на льдинах».

• «Шторм в стакане»

• «Свеча» (задувание свечи, чтобы пламя отклонялось, но свеча не гасла)

• «Чей пароход громче гудит?» Каждому ребенку дают чистый пузырек. Педагог говорит: «Дети, посмотрите, как гудит мой пузырек, если я в него подую (пиит). Загудел, как

пароход. А как у Миши загудит пароход? Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной.

- Вертушка. Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

- «Мыльные пузыри». Еще одним простым способом тренировки дыхания являются мыльные пузыри.

Следите за тем, чтобы ребенок делал плавные и длительные выдохи. Постепенно усложняйте упражнения, увеличивая расстояние между лицом и сдуваемым объектом.

Технологии формирования речевого дыхания включают игрушки и тренажеры, например, аэробол, губные гармошки, флейты, свистульки со звуками различных животных и птиц будут очень полезны для развития речевого дыхания, их можно использовать на более поздних этапах, когда ребенок уже умеет делать произвольный выдох.

Упражнения для развития речевого дыхания

После развития силы и длительности выдоха необходимо вводить задания с воспроизведением речевого материала. Вот несколько примеров.

- Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у) и др.

- Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ») и т.д.;

- Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания: «Ветер. Дует ветер. Дует сильный ветер. Дует сильный и холодный ветер»;

- Проговаривание скороговорок и чистоговорок;

- Выразительное чтение стихотворений.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. В условиях ДОУ комплексное воздействие на дыхательную систему ребенка (путем специально подобранных игр и упражнений) осуществляется в двух аспектах:

- участие в процессе коррекции разных специалистов (логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию);

- использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах (прогулки, самостоятельная деятельность, занятия).

Очень любят дети упражнения на развитие дыхания с движением. Поиграем в игру «Дровосек».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

Игра «Пузырь»

Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. » По сигналу педагога: «Пузырь лопнул! » Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с. или ш-ш-ш., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.)

Выполнять дыхательные упражнения нужно в игровой форме – это вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

Сегодня я бы хотела Вам показать, как можно из подручных материалов сделать игрушки, с помощью которых можно выполнять дыхательные упражнения.

Изготовление игр «Веселая гусеница!», «Крокозябра»

Используйте свою фантазию и придумывайте игрушки самостоятельно.

Регулярные занятия дыхательными игровыми упражнениями способствуют воспитанию и нормализации правильного речевого дыхания дошкольников, а также профилактике болезней дыхательных путей.