# Мастер-класс для воспитателей:

# «Влияние игровых упражнений на формирование правильного дыхания детей дошкольного возраста»

Хорошая речь - важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шири его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношение со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Одна из сторон речи - звукопроизношение, которое лежит в основе. Формирование правильного произношение у детей - это сложный процесс, ребенок учиться управлять своими органами речи, воспринимать обращенную к нему речь, осуществлять контроль за речью окружающих и собственною, осуществлять контроль за речью окружающих и собственной. Но у многих детей этот процесс задерживается. Дефекты звукопроизношения сами собой не исчезают. Но при благоприятных условиях обучения дети способны самокорекции. Весь дошкольный возраст - это время энергичного развития речи и, в частности, владения правильным звукопроизношением. У старшего дошкольника недостатки речи физиологически не оправданы. Наблюдения показывают, что у большинства старших дошкольников и школьников 1- х классов, обладающих недочетами речи, нет не каких серьезных нарушений, у этих детей выработалась привычка нечистой речи, связанная и с неправильным воспитанием.

Как показывает практика большое количество детей, поступает в школу с нарушениями речи. Очень серьезно вступает вопрос о чистоте детской речи. В школе недостатки речи могут вызвать неуспеваемость, страдает письменная речь. Младшие школьники преимущественно пишут так, как говорят. Между чистотой звучания детской речи и орфографической грамотностью установлена тесная связь. Дети, имеющие недостатки речи, болезненно ощущают их, могут замыкаться, стесняться, у детей может развиваться чувство негативизма. Что влияет на успеваемость, среди неуспевающих школьников младших классов отличается большой процент косноязычных.

Воспитание чистой речи у детей дошкольного возраста - задача общественной значимости. Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно признано поддерживать жизнь в организме путём газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе.

Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярное занятие дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

В дошкольном возрасте дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

• Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.

• Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать) .

• Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.

• Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

• Заниматься до еды.

• Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

• Дозировать количество и темп проведения упражнений.

• Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.

• В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала, на некоторое время вы станете  детьми и мы с вами поиграем.(После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места)

**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз) .

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз) .

**«Охота» -** закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т. д.) .

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Самолётики»** - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«Бабочка» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

**1. «Погреться на морозе»**

И.п. : стоя, руки находятся перед грудью, согнуты в локтях, ладони повернуты к себе.          Вдохнуть через нос и подуть на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы  согревая руки.

**2. « Ветер»**

И.п.: стоя, руки опущены

         -сильный ветер вдруг подул, тучки с неба он все сдул (полный вдох носом,  задержать       дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые зубы выпустить воздух несколькими   отрывистыми выдохами)

**3. «Кораблик»**

 Участникам предлагается широкая емкость с водой, а в ней- бумажные кораблики.    Участники медленно вдыхая через нос, а выдыхая через рот направляют воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

Предлагаются 2 варианта:1) Соревнование: каждый из 2-х участников дует на свой кораблик. Побеждает тот, чей кораблик быстрее окажется на противоположном берегу. 2) На воду помещается большой кораблик и участники вместе дуют на парус.

**4. «Праздник в бутылке»**

      Участникам предлагается взять бутылку с конфетти и трубочку. Вставить трубочку в   бутылку и сделав вдох носом и подуть в трубочку.

**5.   «Бросим мяч»**

       И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх

       Вдох носом, на выдох — бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х»

**6. «Косим траву»**

     И.п.: стоя, руки опущены вниз.

    « Покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Я читаю стишок, а вы машите   руками влево- выдох, вправо- вдох, имитируя косьбу.

       Косим мы траву

       И направо я взмахну

       И налево я взмахну

      Вместе быстро, очень быстро

      Мы покосим всю траву.

**7. «Насос»**

 И.п.: Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед- вниз, при  каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при  накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох  произвольный (3-6 раз).

**8. «Пилка дров»**

      И.п.: (выполнять в паре) встать друг против друга, парами,беремся за руки и имитируя  пилку дров: руки на себя-вдох, руки от себя-выдох.

**Список используемой и рекомендуемой литературы.**

Селивёрстов В. И. Игры в логопедической работе с детьми. М., 1981.

Суборова Т. А. Дыхательные упражнения в игровой форме. Журнал «Логопед» №2, 2010

Нурмухаметова Л. Р. Дыхательная гимнастика в детском саду. Журнал «Логопед» №3, 2008