

## Развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста.

### Картотека игр для развития речевого дыхания.

При правильном речевом дыхании малыш сможет верно, произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы. Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Ведь для того чтобы можно было легко произнести развёрнутую фразу достаточно выразительно, с правильной интонацией, нужно владеть плавным, достаточно продолжительным выдохом через рот.

Решающее значение для правильной постановки речевого дыхания несёт развитие фазы выдоха. Поэтому основная задача - это формирование у ребёнка сильного и плавного выдоха ртом.

Существует определенная система которой желательно придерживаться при работе над дыханием; при этом следует различать физиологическое (жизненное) дыхание и речевое дыхание, которые значительно отличаются друг от друга.

Самое первое, чему ребенку важно научиться - это делать сильный плавный выдох ртом. Малышу надо научиться контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно.

Цель дыхательных упражнений - увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох.

### **Последовательность работы над формированием речевого дыхания**

**Первый этап.** Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха.

**Второй этап.** Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха. Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

**Третий этап.** Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков.

**Четвертый этап.** Произнесение слогов и звукоподражаний.

**Пятый этап.** Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

### **Техника выполнения упражнений**

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

### **Формируем правильный выдох**

**Основные моменты правильного речевого дыхания:**

- Короткий сильный вдох через нос, взрослый может визуально оценить расширение диафрагмы ребёнка.
- Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой. Для того чтобы малышу было понятнее, нужно показать ему пропев букву «О».
- Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос, обязательно проконтролируйте этот момент!
- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2-3 секунды

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у дошкольников являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил:

- Выполнение упражнений должно происходить в течение 3-6 минут. Количество минут зависит от возраста детей. Малышам двух-трёх лет упражнения нужно делать в течение 3 минут, не более.
- Игры и упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении с достаточным количеством свежего воздуха.
- Занятия по дыхательной гимнастике нужно проводить до приёма пищи, или через час после приема пищи.
- Упражнение повторяется 3-5 раз;
- Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- Обязательно чередовать с другими упражнениями.

На начальных этапах работы по развитию речевого дыхания следует сначала научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и, вместе с этим, экономный выдох, используя игровые упражнения. Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

## **Картотека игр:**

### **«Лети-порхай»**

Цель: развитие длительного плавного выдоха. Оборудование: узкая коробочка из-под рулета красочно оформленная, фигурки из материала легкой текстуры, привязанные на нити.

Ход игры: - Наступило прекрасное, теплое утро, солнышко взошло высоко в небо. Вот проснулись и запели птички, зайчики поскакали искать себе пищу. Ах, посмотрите, запорхали бабочки, листочки. Закачались звездочки на небе, цветочки от легкого ветерка. Покажи, как? Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

### **«Буря в бутылке»**

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи.

Оборудование: маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфетти или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. В бутылке сделать

отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфетти или кусочки мишуры.

Ход игры: - Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю. Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфетти закружатся.

### **«Попади мячом в ворота»**

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта или обклеенная коробка с условной разметкой футбольного поля, коктейльные трубочки.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто точнее попадет мячом в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик. Вниманию! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

### **«Бабочки порхают»**

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: тубусы из-под туалетной бумаги, нитки, яркие фантики из-под конфет, клей, скотч. Тубусы можно украсить.

Ход игры: - На лесной полянке проснулись красивые бабочки, но летать пока не хотят, давай им поможем, подуем на них, носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на бабочек, как ветерок, стараясь не надуть щеки. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

### **«Укутай ёлочку снежком»**

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц. Оборудование: пластиковый контейнер любой формы, картонная ёлочка, маленькие комочки бумаги, помпоны или шарики от пенопласта, пластиковая трубочка.

Ход игры: - Бедная ёлочка замёрзла в лесу зимой. Морозко забыл укутать её в снежную шубку. Помогите Морозке согреть ёлочку. Для этого нужно набрать побольше воздуха, подуть в трубочку и снежок укутает маленькую ёлочку.

### **«Прожорливые фрукты»**

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: пластиковые бутылки, на которую с двух противоположных сторон наклеила картинки фруктов, фантик, кусочек ваты или смятая бумажная салфетка.

Ход игры: Игра предназначена для одного, двух или даже трёх детей одновременно. Можно устраивать соревнования - кто больше попадёт (накормит фрукты). - К нам в гости пришли забавные, веселые фрукты. Они очень голодные, давайте их угостим полезными витаминками (фантик, кусочек ваты или смятая бумажная салфетка). В воротики- рот, нужно задувать наши «витаминки». Носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на ватный шарик, как ветерок.

### **«На листочки я подую. Все дождевики быстро сдую»**

Цель: развитие сильного плавного и продолжительного выдоха. Оборудование: сюжетная или предметная картинка небольшого размера, цветная бумага.

Ход игры: - Хотите попробовать себя в роли детектива? Хорошо! Нам пришло секретное задание, его нужно расшифровать. Для этого носом вдохнем, сложим губы трубочкой и длительно подуем, не надувая щек на цветные полосочки, как ветерок. Постарайся разглядеть, что скрыто за цветными полосками.

### **«Разноцветные шарики»**

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха. Оборудование: разноцветный кружок.

Посмотри-ка, мой дружок,  
Вот какой у нас кружок!  
Наш кружок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.

Шарик сделанный из цветной бумаги, закрепленный ниткой с двух сторон в виде фонарика. Ребенок берет двумя руками за нитки и дует на шарик, на расстоянии 10-15 см. При этом важно следить, чтобы малыш стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.

Игры, подобные этому упражнению придумать легко: можно дуть на кораблики, запущенные в ёмкости с водой или ванне, можно сдувать со стола кусочки ваты («снежинки»), устраивая соревнование, какая снежинка первая пролетит заданное расстояние.

### **«Лыжник-спортсмен»**

На столе фигурки лыжников. Обозначьте линию старта, на которой находятся лыжники, и финиш, куда должны «прибежать» спортсмены. Дуя на фигурки по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

### **«Нюхаем цветы»**

Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.

### **«Задуваем свечи»**

Почему-то все дети очень любят задувать свечи: - Используйте это в обучающих целях. Глубокий вдох носом и ровных сильных выдох ртом. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в именинный пирог.

Отличная возможность попрактиковаться в контроле над длительностью и силой выдоха.

### **«Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

На прогулке так весело сдувать парашютики с одуванчиков! Прекрасное упражнение для занятий на свежем воздухе. Вспомните старую игру

### **«Кораблики»**

Запустите в таз с водой кораблики, сложенные из бумаги, и покажите ребенку, как можно двигать их, сильно дую вперед. У кого корабль уплывет дальше? Главное правило - один «тайм» игры это один выдох.

### **«Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **«Надуй шарик»**

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **«Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### **«Гуси летят»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох - руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **«Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **«Жук»**

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **«Петушок»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку»).

### **«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность - до 30 секунд.

### **«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### **«Часики»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **«Воздушный шарик»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **«Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **«Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **«Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

### **«Бегемотик»**

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

### **«Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Парящие бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### **«В лесу»**

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **«Волна»**

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### **«Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **Тренируем дыхание, используя речевой материал (развитию собственно речевого дыхания)**

После того как ребёнок научился делать глубокие плавные выдохи нужно переходить к заданиям, которые стимулируют эффективное развитие собственно речевого дыхания.

На данном этапе целесообразно использовать не только упражнения, направленные на развитие правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала

Для этого нужно вместе с ребёнком многократно повторять произношение гласных, слогов и звуко сочетаний, используя один выдох:

Дождь закапал за окном - кап, кап, кап;  
Кукла Маша просит кушать - А-ааа, у-ууу;  
Мишка топает за шишкой - Топ, топ, топ;  
Укачиваем малыша - «Ааа-аа-аа!»;  
Воет волк - «Ууу-ууу»;  
Дождик капает - «кап-кап-кап»;  
Дождик капает по крыше -па-па-па;  
Зайка прыгает -оп-оп-оп;  
Дует ветер - у-у-у-у и т. д.

### **Пой со мной!**

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э. Ход игры: сначала взрослый предлагает ребёнку вместе с ним спеть «песенки». - Давай споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Набери побольше воздуха - вдохни воздух. Песенка должна получиться длинная.

Во время игры необходимо следить за четким произношением и утрировать артикуляцию звуков.

Сначала поем звуки А, У, постепенно количество "песенок" можно увеличивать. - Вот вторая песенка: "У-У-У!" Теперь "О-О-О!", "И-И-И!", "Э-Э-Э!" - Давай устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.

### **Звуки вокруг нас**



Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.

Ход игры: взрослый предлагает ребёнку поиграть в такую игру. - В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? "А-А-А!" А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? "О-О-О!" Самолет в небе гудит: "У-У-У!" А пароход на реке гудит: "Ы-Ы-Ы"! Повторяйте за мной. Обратите внимание ребёнка на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

### **Упражнения, в которых голосовой материал объединяется с движениями**

#### **«Дровосек»**

- Ребенок стоит, немного расставив ноги, ладони рук соединить в замок. На вдохе - руки нужно поднять вверх (замах «топором»), на выдохе - наклон вниз «Эх!»;

#### **Упражнение «Насосик»**

- Ребенок ставит ручки на пояс, слегка приседает и делает вдох, выпрямляется и делает выдох. Повторить следует 3-4 раза.

#### **Упражнение «Ежик»**

- Малыш сгибает руки в локтях и ставит их на пояс. Выдыхает и говорит «пых-пых-пых», при этом двигает локтями вперед. Выпрямляется и делает вдох.

#### **Упражнения «Часики»**

- Ребенок встает прямо, ноги врозь, руки опущены. Руками размахивает вперед и назад, при этом подражает звукам часов: «тик-так».

#### **«Ворона»**

- Ребенок поднимает через стороны руки вверх, медленно опускает их и приседает. При этом протяжно произносит «кааар». Чем медленнее делает ребенок это упражнение, тем лучше.

#### **«Паровозик»**

- Ребенок ходит по комнате, делает махи согнутыми в локтях руками и говорит: «чух-чух-чух».

#### **«Расти большой»**

- Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимает руки вверх и встает на носочки, при этом делает вдох. Опускается вниз, опускает руки и делает выдох.