**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 22 п. Стодолище**

Мастер – класс

«Значение дыхательной гимнастики

в речевом развитии».

учитель – логопед Пантюхова Т.В.

2022 год

Цель:    повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ  в вопросе  проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, формирование знаний по проведению  дыхательной  гимнастики на практике.

Задачи:

- показать значение дыхательной гимнастики, как одного  из средств  профилактики заболеваний и коррекции звукопроизношения;

 -познакомить педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста;

- обучить приёмам проведения дыхательных упражнений.

Оборудование: столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки, цветные карандаши, ватные шарики, вертушки, свистки, колпачки от шариковых ручек, ёмкости с водой, скорлупа грецкого ореха и другое.

   Уважаемые коллеги!  Я рада приветствовать  Вас  на  мастер – классе,  тема которого  «*Дыхательная  гимнастика с детьми  дошкольного возраста* ».      В моей работе логопеда дыхательная  гимнастика имеет большое  значение. Я предлагаю вам познакомиться и  научиться правильно выполнять дыхательные упражнения, чтобы в дальнейшем использовать эти знания  в работе с детьми.

    Каково же значение дыхательной гимнастики? Попробуем ответить на данный вопрос?

    За последние годы  резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ.   Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание   укреплению и  оздоровлению организма. Значительную роль в этом   играет дыхательная гимнастика.                                   *Без правильного дыхания невозможна  и хорошо звучащая речь!*

    Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др.  часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

    Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми.  Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

       Что же относится к органам дыхания?

  К органам дыхания относятся:  грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи).

Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

           Следует различать *физиологическое* (жизненное) *дыхание* и *речевое дыхание*, которые значительно отличаются друг от друга.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.  Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем 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; количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.

       В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

1. Нижнее, или " брюшное", " диафрагмальное" (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя).

2.Среднее, или " реберное" (в дыхательных движениях участвует межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается).

3*.*Верхнее, или " ключичное" (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц при неподвижной грудной клетке, в основном вентилируются верхушки легких и немного - их средняя часть).

4*.*Смешанное (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

        Таким образом, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

  Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

    Контролировать правильное дыхание поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы ребенка (это место между грудной клеткой  и  животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох -  короткий, легкий, выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:5). Проделайте это еще раз совместно с ладонью ребёнка, а потом он сам с удовольствием  будет «следить» за своим правильным дыханием. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить ребёнку на животик игрушку, и предложить покатать ее.        Предлагаю выполнить это упражнение вместе.

      Необходимо соблюдать последовательность упражнений (счёт ведём про себя): вдох  (носом) 1-3, пауза -1, выдох (ртом) -1-6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щеки не надувать). Во избежание головокружения продолжительность упражнений 3-4 раза. Повторять 4 раза в день.

      Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б.С.Толкачёва,  А.Н.Стрельниковой,  К.П.Бутейко,  используется оздоровительное дыхание по системе йогов и другие.

     Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных  дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений.

     При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать  некоторые *правила*:

1.Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.

2.Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

3.Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.

4.Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

5.Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений  и коррекционно-педагогических задач.

6. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и  минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные (выполнять упражнения каждый день по 3—6 мин, в зависимости от возраста детей).

7.Во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку.  Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком  упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

         Остановимся на   *особенностях*  использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

 1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

 2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.  Все упражнения имеют игровые названия, например:  «Костер», «Насос» и так далее.

 3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной  гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

 4. Важное условие эффективности такой гимнастики  в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:  как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения  на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей; в домашних условиях.

   Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей.

       А сейчас давайте перейдём к*практической части мастер-класса.*

      Я хочу представить вашему вниманию комплекс специальных дыхательных упражнений, используемый мной в работе с детьми-логопатами, и направленный на развитие физиологического и речевого дыхания.

           Уважаемые коллеги!  Я предлагаю вам  выполнить данный комплекс  вместе со мной.  Для вас поставлены столы, на которых есть всё, что нам нужно для обучения.

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

        Начинать занятия следует с развития *физиологического дыхания*.

  Наиболее важными при развитии физиологического дыхания являются так называемыеклассические упражнения*.* Их цель: координация ротового и носового дыхания, выработка   нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1.Вдох и выдох через нос.

(Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный).

2.Вдох через нос, выдох через рот.

(Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами).

3.Вдох через рот, выдох через нос.

*(*Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги).

4.Вдох и выдох через рот.

(Если упражнение не получается, зажать нос пальцами).

5.Комбинированный вдох.

Задержка дыхания, выдох через нос.

Задержка дыхания, выдох через рот

(слегка приоткрытый).

Примечание.При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

    После этого начинается работа по развитию *речевого дыхания*, которая проводится в следующей последовательности:

                        -  без участия речи,

                                            -  на материале гласных звуков,

                          -  согласных звуков,

        -  слогов,

     -  слов,

                                -  предложений и фраз.

     I. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Например:

1.«Костер». Педагог  кладет перед детьми картинку (или макет) костра из полосок тонкой бумаги. Детям предлагается «раздуть угасающий костер», вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

2.«Чей пароход дольше гудит?».Каждому ребенку дать чистый пузырек (колпачок от фломастера  и т.п.). Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.

3. «Покатай карандаш». Детям предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш (шарик из ваты или фольги, катушку от ниток и т.п.).

4. «Шторм». Детям предлагается подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный, тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

5.«Бабочки». Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки тонкими нитками прикреплены к «полянке». Дуть на бабочку можно только на одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д.

6.«Кто забьет больше голов?». Дети задувают мячи - шарики из ваты (фольги) в футбольные ворота.

7. «Морские гонки». Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»- половинки грецкого ореха с парусом.

   И другие упражнения.

      Следует помнить: дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка и могут вызвать головокружение (и даже головные боли), поэтому после каждого упражнения необходим отдых. В случаях появления головокружения занятия следует прекратить.

      После того как у детей будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся голосовые упражнения; при этом внимание детей обращают на различную высоту, силу, тембр голоса.

   II. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция*.* Вдох через рот  быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко.

Например:

1*.* Произношение гласного звука на выдохе(2-4 раза): а, о, у*,*ы, э (шепотом, голосом).

2.Произношение гласного ряда на одном выдохе шепотом, голосом.

3.Произношение гласных в звукоподражанияхмузыкальным инструментам*-*труба гудит:у-у-у*;*предметам*-* кукла Ляля плачет:уа-уа-уа*;* пароход гудит*:* у-у- у;животным*-* медведь ревет:а-а-а;голодный волк*:* у-у-у; явлениям природы*-*ветер воет*:* у-у-у*;*людям*-* девочка плачет:а-а-а.

    И другие упражнения.

   III. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале

согласных звуков.

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков.

Инструкция. Произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем - громко. Педагог  должен следить за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха. (Отмечать время счетом).

Например:

1.Произношение глухих согласных на одном выдохе*:* ф, с, ш, х*.*

2.Произношение согласных в звукоподражанияхпредметам(зазвонил телефон: з-з-з*;* ревет трактор*:* р-р-р*;* качает насос:ш-ш-ш*;* сдувается шарик: с-с-с*;* паровоз выпускает пар:ш-ш-ш*;* из крана течет вода*:* с-с-с); животным (мышонок шуршит*:* ш-ш-ш*;*тигр рычит:р-р-р*;* комар  летит: з-з-з;жук жужжит*:* ж-ж-ж;змея шипит*:* ш-ш-ш;злая собакарычит*:*р-р-р), явлениям природы*(*лес шумит*:*ш-ш-ш;воет вьюга*:* в-в-в); людям*(«*не шумите» *-* тс-с-с-с).

3.«Гуси шипят». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке ш-ш-ш*,*выпрямиться - вдох(5-6 раз).

4.«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звукас-с-с (руки скользят вдоль туловища)(6-8раз).

5.«Дует ветер». Дети водят хоровод. Педагог  сопровождает движение рассказом: «Утром дети идут в детский сад. Светит солнце. Дует тихий ветерок: в-в-в-в-в *(*произносится тихо*).* Как дует тихий ветерок?(Дети останавливаются и повторяюттихо*:*в-в-в-в-в.) Вечером дети идут домой. Подошли к дому. И вдруг подул сильный ветер: В-В-В-В-В(произносится громко). Как дует сильный ветер?».(Дети громко повторяют).

   И другие упражнения.

    IV. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция. Произнесение слогов сначала на шепоте, затем громко на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием наращивания слогов, т.е. сначала дается один слог, потом два, три и т.д.

Например:

1.«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произнесением слова ух-х-х-х*.*

2.«Лесенка». Перед детьми на доске - картинка или макет лесенки. По ходу игры педагог  ставит на каждую перекладину фигурку определенного животного. Дети воспроизводят звукоподражания, изменяя высоту и силу голоса. «На дворе стоит лесенка. На ней пять ступенек. На нижнюю ступеньку прыгнула большая собака и залаяла(дети произносятнизким и громким голосом: ав-ав-ав). На вторую ступеньку прыгнула кошка и замяукала*(*дети произносят болеетихим и более высоким голосом: мяу-мяу-мяу)*.*На третью ступеньку вскочил петух и громко запел (дети произносят громким и высоким голосом: ку-ка- ре-ку).На четвертую ступеньку прилетел жук, сели зажужжал(дети произносят низким и тихим голосом: ж-ж-ж).На пятую ступеньку сел комар и запелсвою песенку (дети произносят тихим и высоким голосом: з-з-з).

    И другие упражнения.

    V. Дыхательно-голосовые  упражнения на материале слов.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция*.* Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно.

Произнесение слов можно сопровождать дирижированием, т.е. движениями руки в такт проговариванию.

Например:

1.Перечисление дней недели (каждую строчку говорить на одном выдохе):понедельник; понедельник, вторник; понедельник, вторник, среда и т.д.

2.Перечисление названий месяцев: январь; январь, февраль; январь, февраль, марти т.д.

3.Перечисление времен года*:* зима; зима, весна; зима, весна, лето; зима, весна, лето, осень.

    VI. Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха с одновременным произнесением фразы.

Инструкция*.* Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движениями рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

Например:

1.«Цветы». Педагог ставит в вазу букет знакомых детям цветов. Дети называют их. Затем по очереди нюхают какой-либо цветок и на одном выдохе произносят заданную фразу. Фразы постепенно усложняются. Например: «Роза пахнет. Роза очень хорошо пахнет. Красная роза очень хорошо пахнет».

Комплекс можно использовать в работе с детьми разного дошкольноговозраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и  с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

   Уважаемые педагоги! Я познакомила вас с комплексом  дыхательной гимнастики, используемый мною в своей работе. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать к ним  стихи и успешно использовать в своей педагогической деятельности.

   Уважаемые коллеги! Я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен и  интересен.