

## **Методические рекомендации для воспитателей по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста**

**Актуальность.** У детей дошкольного возраста можно наблюдать несовершенство речевого дыхания, проявляющееся в следующем:

- очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных;
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы;
- неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (*мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять*);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно;
- слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

Правильное речевое дыхание обеспечивает звуко- и голосообразование, хорошее звучание голоса. Своевременный вдох и длительный выдох нужны для плавного звучания речи.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует устранению возрастных недостатков речевого дыхания, воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

**Цель методических рекомендаций:** расширение представлений воспитателей о развитии речевого дыхания у детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

1. Дать понятие «речевое дыхание».
2. Проинформировать воспитателей об особенностях развития речевого дыхания у детей дошкольного возраста.
3. Познакомить воспитателей с упражнениями по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста.

## **Теоретические положения по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста**

**Речевое дыхание** – дыхание в процессе речи с более быстрым вдохом и замедленным выдохом при ротовом типе дыхания.

**Задачи** развития речевого дыхания у детей дошкольного возраста:

- активизировать мускулатуру шеи, наружные и внутренние мышцы гортани;
- укреплять мышцы брюшной полости;
- осуществлять вентиляцию легких для подготовки голосового аппарата к фонации.

## **Рекомендации по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста**

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать правила:

- не переутомлять ребенка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;
- чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;
- движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо.
- вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.

Условия применения упражнений по развитию речевого дыхания:

- не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
- не заниматься сразу после еды;
- занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- не переутомляться, при недомогании отложить занятия;
- дозировать количество и темп проведения упражнений.

Упражнения по развитию речевого дыхания проводят регулярно, начиная с минимальных дозровок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные. В день упражнения проводят от 3-4 раз.

Представленные упражнения сгруппированы по тематике, что систематизирует работу воспитателя по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста.

## Комплекс упражнений по развитию речевого дыхания у детей дошкольного возраста

### Лексическая тема «Лето»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Дождик»</b>	
И.п.: о.с. 1 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Кап-кап-кап!»; 3 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 4 – на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3–4 раза.	Кап-кап, тук-тук, Дождик по дорожке. Ловят дети капли эти, Выставив ладошки. <i>Г. Бойко</i>
<b>Упражнение «Идем по лужам»</b>	
И.п.: о.с. 1 – ходьба на месте (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3 – ходьба на месте (вдох); 4 – на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3–4 раза.	Лужи, лужи, лужицы – Дождика следы. Лужи, лужи, лужицы, Полные воды. <i>Е. Рыбак</i>
<b>Упражнение «Подуем на плечо»</b>	
Дети делают вдох и выдох с поворотом головы вправо.	Подуем на плечо,
Вдох и выдох с поворотом головы влево.	Подуем на другое.
Вдох, выдох с подъемом головы.	Нам солнце горячо
Вдох, выдох с подъемом головы.	Пекло дневной порою.
Вдох, выдох с опусканием головы.	Подуем мы на грудь
Вдох, выдох с опусканием головы.	И грудь свою остудим.
Вдох, выдох с круговым движением головы.	Подуем мы на облака И остановимся пока.
Вдох, максимально длительный выдох.	Руки к солнцу поднимаю И вдыхаю, и вдыхаю. Ну а руки опускаю, Воздух тихо выдыхаю. Это очень хорошо, Что сегодня дождик шел! Ф-ф-ф! <i>М. Картушина</i>

## Лексическая тема «Насекомые»

<i>Упражнение</i>	<i>Литературное сопровождение</i>
<b>Упражнение «Веселая пчелка»</b>	
И.п.: о.с. 1 – поворот вокруг себя (вдох); 2 – на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3–4 раза.	<p>– Эй! Пчела! Ты где была?                      – Тут и там.                      – Где летала?                      – По лугам.                      – Что ребятам принесла?                      – Мед! – ответила пчела.</p> <p style="text-align: right;"><i>Г. Сагир</i></p>
<b>Упражнение «Сверчок»</b>	
И.п.: о.с. 1 – присесть (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Чок-чок-чок!». Повторить 3–4 раза.	<p>Чок-чок-чок!                      На печи сверчок,                      На печи сверчок,                      А за печкой паучок.                      А ты ляг на бочок –                      И молчок.</p> <p style="text-align: right;"><i>Детская считалка</i></p>
<b>Упражнение «Муха в паутине»</b>	
И.п.: о.с. 1 – перебирать «лапками» перед собой (вдох); 2 – на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3–4 раза.	<p style="text-align: center;"><i>Надоедливые мухи</i></p> <p>Чай душистый пьем, пыхтим:                      – Уф-уф-уф, уф-уф-уф.                      Отгоняем веткой мух.                      Мух-мух-мух, мух-мух-мух.                      А они в варенье сели,                      Ели-ели, ели-ели.                      Так нам мухи надоели!                      Мы варенье быстро съели.</p> <p style="text-align: right;"><i>Е. Алябьева</i></p>
<b>Упражнение «Жук»</b>	
Дети сидят, раздвинув руки.	Усы раздвинув смело, Жуки жужжат в траве.
Произносят длительно на выдохе.	– Ж-ж-ж-у, – Сказал крылатый жук. –
Складывают руки на груди.	Посижу и пожужжу: –
Произносят длительно на выдохе.	<p>Ж-ж-ж-у!                      – Жук, жук, пожужжи,                      Где ты прячешься, скажи?                      – Жу-жу-жу, жу-жу-жу,                      Я на дереве сижу.                      – Жук, жук, пожужжи,                      Где ты прячешься, скажи?                      – Жу-жу-жу, жу-жу-жу,                      Я летаю и жужжу.</p> <p style="text-align: right;"><i>Н. Френкель</i></p>

## Лексическая тема «Цветы»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Цветы»</b>	
<p>И.п.: о.с. 1 – на вдохе поднять расслабленные руки вверх, постепенно растягивая все тело (не отрывать пятки от пола), задержать дыхание; 2 – на выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице, задержать дыхание. Повторить 2–3 раза.</p>	
<b>Упражнение «Собираем цветы»</b>	
<p>И.п.: о.с. 1 – на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать; 2 – на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3–4 раза.</p>	<p>Ах! Какие хризантемы Мы сорвали без проблемы! Ух! Охапку мы набрали. Эх! Прихватили и для Вали. Эхе-хе... Цветов не стало... Их и раньше было мало. Ох! Зачем мы их сгубили? Ведь не мы же их растили!</p> <p style="text-align: right;"><i>Е. Алябьева</i></p>
<b>Упражнение «Колокольчик звенит»</b>	
<p>И.п.: о.с. 1 – на вдохе присесть, послушать, как «звенит» колокольчик; 2 – на выдохе произносить: «Динь-динь-динь!». Повторить 3–4 раза.</p>	<p>– Дон-дон-дон, – Колокольчик звенит. – Ля-ля-ля, – Что-то он говорит. – Динь-динь-динь, – Наклоняет головку. – Бом-бом-бом, – Растрепал всю прическу. – Дзынь-дзынь-дзынь, – Солнцу он улыбнулся. Дили-дон, – Наконец-то проснулся.</p> <p style="text-align: right;"><i>Е. Алябьева</i></p>

## Лексическая тема «Домашние птицы»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Гуси»</b>	
И.п.: о.с. 1 – большие махи руками (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Га-га-га! Га-га-га!». Повторить 3–4 раза.	Белые гуси вышли на луга, Закричали гуси Га-га-га!»
<b>Упражнение «Петух»</b>	
И.п.: о.с. 1 – мах руками (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 3–4 раза.	Просто так, по пустяку, Не пою «кукареку», Утро привечаю. Солнышко встречаю. <i>М. Мревлишвили</i>
<b>Упражнение «Утки»</b>	
И.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад. 1 – перевалиться с ноги на ногу, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Повторить 3–4 раза.	*** Наши уточки с утра: «Кря-кря-кря-кря!» Наши гуси у пруда: «Га-га-га-га!» А индюк среди двора: «Бал-бал, балды-балды!» Наши гуленьки вверху: «Гру-гру!» Наши курочки в окно: «Ко-ко-ко!» А как Петя-петушок Раным-рано поутру Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!» <i>Детская потешка</i>
<b>Упражнение «Индюк»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Бл-бл-бл! Бл-бл-бл!». Повторить 3–4 раза.	

## Лексическая тема «Домашние животные»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Кошка мяукает»</b>	
И.п.: о.с. 1 – перебирать «лапками» перед собой (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Мяу-мяу! Мяу-мяу!». Повторить 2–3 раза.	
<b>Упражнение «Кошка и котенок»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произносить громко, низким голосом: «Мяу-мяу!»; 3 – вдох носом; 4 – на выдохе произносить тихо, высоким голосом: «Мяу-мяу!». Повторить 2–3 раза.	
<b>Упражнение «Собака лает»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Лошадка»</b>	
И.п.: о.с. 1 – «потряхивать гривой» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «И-го-го! И-го-го!». Повторить 3–4 раза.	<p>Эй, лошадка! И-го-го!                      – Но, лошадка. Но, но!                      Скок, лошадка, скок, скок!                      Цок, копытца! Цок, цок!                      Выше ножки! Топ, топ!                      Веселее! Гоп-гоп!                      Колокольчик – дон-дон!                      Громче-громче звон, звон!                      Гоп, лошадка! Гоп-гоп!                      Тпру, лошадка! Стоп, стоп!</p> <p style="text-align: right;"><i>И. Лопухина</i></p>
<b>Упражнение «Корова»</b>	
И.п.: о.с. 1 – приставить указательные пальцы ко лбу, голову опустить (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Му-му-му! Му-му-му!». Повторить 3–4 раза.	<p style="text-align: center;"><i>Спасибо, корова!</i></p> <p>Говорит корова: «Му-у!»                      Это по-коровьему:                      «Здравствуйте!»                      Говорит корова: «Му-у!»                      Это по-коровьему:                      «Вкусно!»                      Говорит корова: «Му-у!»                      Это по-коровьему:                      «Кушайте!»                      Мы ее благодарим –                      Мы корове говорим:                      «Спасибо, ко-ро-ва!»</p> <p style="text-align: right;"><i>В. Гусев</i></p>

## Лексическая тема «Дикие животные»

<i>Упражнение</i>	<i>Литературное сопровождение</i>
<b>Упражнение «Волк»</b>	
И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох-выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку выпятить перед собой; 2 – вдох, и.п.; 3 – выдох, то же левой рукой, и.п. Повторить 3–4 раза.	Серый, зубастый, По полю рыщет, Телят, ягнят ищет. <i>(Волк)</i>
<b>Упражнение «Олень»</b>	
И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох-выдох, руки вперед; 2 – вдох, руки в стороны, выдох, и.п. Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Мышонок шуршит»</b>	
И.п.: ноги вместе, руки-«лапки» согнуты в локтях перед грудью. 1 – перебирать «лапками» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Шур-шур-шур!»; 3 – перебирать «лапками» (вдох); 4 – на выдохе произносить: «Шу-шур-ши!»; 5 – перебирать «лапками» (вдох); 6 – на выдохе произносить: «Шур-шур! Ши-ши!». Повторить 2 раза.	
<b>Упражнение «Еж»</b>	
Дети сидят на корточках (вдох).	Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог.
Произносят на выдохе жалобно.	– Ох-ох-ох! Лучик ежика коснулся.
Потягиваются (вдох).	Ежик сладко потянулся:
Произносят на выдохе весело.	– Ай-ай-ай!

## Лексическая тема «Животные жарких стран»

<i>Упражнение</i>	<i>Литературное сопровождение</i>
<b>Упражнение «Слон»</b>	
И.п.: сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох-выдох, туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 2 – вдох-выдох, и.п. Повторить 3–4 раза.	У него огромный нос, Будто нос лет тыщу рос. (Слон.)
<b>Упражнение «Слон пьет воду»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя; 2 – выдох. Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Змея»</b>	
И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1 – вдох-выдох, руки вытянуть вперед («Ш-ш-ш!»); 2 – вдох-выдох, и.п. Повторить 3–4 раза.	Лежит веревка, Шипит плутовка. (Змея.)
<b>Упражнение «Крокодил»</b>	
И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох, руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох, и.п. Повторить 3–4 раза.	По реке плывет бревно, Ох и злющее оно. (Крокодил.)
<b>Упражнение «Разговор обезьян»</b>	
И.п.: о.с. 1 – на вдохе делать небольшие приседания; 2 – на выдохе произносить: «Ух-ух-ух! Ух-ух-ух!». Повторить 3–4 раза.	Обезьянка Чи-чи-чи Продавала кирпичи. Подбежал тут к ней зайчонок: – Не продашь ли кирпичонок? – Нет! – сказала Чи-чи-чи. – Продаю я кирпичи. Знай, зайчонок, Нет слова «кирпичонок»!
<b>Упражнение «Рычание тигра и тигренка»</b>	
И.п.: о.с. 1 – на вдохе руками имитировать движения «лап тигренка» перед собой; 2 – на выдохе произносить громко низким голосом: «Р-р-р!»; 3 – на вдохе руками имитировать движение «лап тигренка» перед собой; 4 – на выдохе произносить тихо высоким голосом: «Р-р-р!». Повторить 2–3 раза.	

## Лексическая тема «Транспорт»

<i>Упражнение</i>	<i>Литературное сопровождение</i>
<b>Упражнение «Самолет»</b>	
И.п.: лежа на животе. 1 – поднять спину, руки в стороны (вдох); 2 – на выдохе произносить: «У-у-у-у!». Повторить 3–4 раза.	Самолеты загудели – у! Самолеты полетели – и! На полянку тихо сели – эх! Да и снова полетели – у!
<b>Упражнение «Вертолет»</b>	
И.п.: стоя, прямые руки поднять вверх. 1 – вращать кистями рук (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Вж-ж-ж-ж!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Моторчик»</b>	
Выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным.	
<b>Упражнение «Велосипед»</b>	
И.п.: лежа на спине. 1 – вращать ногами в воздухе, имитируя езду на велосипеде (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Шур-шур-шур!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Трамвай»</b>	
И.п.: о.с. 1 – поднять руки вверх, изображая электрические дуги (вдох); 2 – притопывать ногами, на выдохе произносить: «Стук-тук! Стук-тук!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Автомобиль»</b>	
И.п.: о.с. 1 – «крутить руль машины» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Би-би-би! Бип-би-бип!». Повторить 3–4 раза.	Би-би-би, – гудит машина. – Не поеду без бензина».
<b>Упражнение «Шина лопнула»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох; 2 – медленно присесть, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Паровоз»</b>	
И.п.: о.с. 1 – слегка притопывать ногами (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!». Повторить 3–4 раза.	Загудел паровоз И вагончики повез. «Чух-чух-чух, чу-чу-чу! Далеко я укачу!» Мотор заводится, гудит, Тук-тук, тук-тук, тук-тук – стучит. Как лев, мотор на всех рычит И завестись скорей спешит: р-р-р. <i>Е. Алябьева</i>

## Лексическая тема «Ягоды»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Арбуз»</b>	
И.п.: ноги вместе, руки ниже ребер. 1 – сделать вдох и надуть живот, как арбуз; 2 – на выдохе живот втянуть. Повторить 3–4 раза.	

## Лексическая тема «Фрукты»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Щечки-яблочки»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох ртом, задержать дыхание на 2–3 с, надуть обе щеки; 2 – спокойно выдохнуть. Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Спрячем абрикос за щечку»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох носом, задержать дыхание, надувать попеременно то правую то левую щеку; 2 – спокойный выдох. Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Вкусная груша»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох; 2 – на выдохе произносить: «М-м-м-м-а!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Кислое яблоко»</b>	
И.п.: о.с. 1 – вдох; 2 – на выдохе произносить: «Ф-у-у-у!». Повторить 3–4 раза.	Во дворе у Адылжана Яблоня, яблоня. Спелый плод не удержала Яблоня, яблоня. С ветки яблоко упало – В руки мальчику попало: До чего душист и ярок Старой яблони подарок! Все в полосках, В ярких блестках Яблоко, яблоко. С алым боком. Сладким соком – Яблоко, яблоко. <i>П. Мумин</i>

## Лексическая тема «Овощи»

Упражнение	Литературное сопровождение
<b>Упражнение «Овощи-толстушки и овощи-худышки»</b> И.п.: о.с. 1 – на вдохе втянуть щеки (овощи-худышки); 2 – на выдохе надуть щеки (овощи-толстушки). Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Синьор-помидор»</b> И.п.: стоя, ладони на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. 1 – на вдохе руками сопротивляться расхождению ребер, пауза; 2 – на выдохе плотно сжать губы, препятствуя выдоху воздуха. От напряжения всех мышц краснеет лицо. Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Капуста растет»</b>	
И.п.: сидя на корточках. 1 – медленно подниматься (вдох); 2 – на выдохе произносить: «О-о-о-о-х!». Повторить 3–4 раза.	Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук. Ты, капуста, рубись, Ты, капуста, солись! Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук.
<b>Упражнение «Тянем морковь»</b> И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – наклонить туловище вниз (вдох); 2 – «тянуть морковку», на выдохе произносить: «У-у-у-х!». Повторить 3–4 раза.	
<b>Упражнение «Чистим лук и плачем»</b> И.п.: о.с. 1 – имитировать чистку лука (вдох); 2 – тереть глаза, на выдохе произносить: «Ой-е-е-е-ой!». Повторить 3–4 раза.	

## Литература

Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2011.