



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»  
Симферопольского района Республики Крым**

---

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297522, Республика Крым,  
Российская Федерация, E-mail: [vishenka.duz@bk.ru](mailto:vishenka.duz@bk.ru)  
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/91090100

**Роль дыхательной и артикуляционной гимнастики,  
как метода оздоровления дошкольников  
(практикум для педагогов)**

**Составитель: учитель-логопед Седик А.В.**

с. Красное, 2021

# Тема: Роль дыхательной и артикуляционной гимнастики, как метода оздоровления дошкольников

*(практикум для педагогов, Седик А.В., апрель, 2021)*

## **Цель:**

- \* преодоление речевых нарушений путём развития плавного и длительного речевого выдоха, увеличения объема легких, работа с дыхательной мускулатурой, коррекция тонкой моторики, выработка правильного артикуляционного уклада для постановки проблемных звуков, отработка правильных артикуляционных позиций.
- \* использование инновационных и нетрадиционных приемов в коррекционной работе учителя-логопеда с детьми с ТНР;
- \* обогащение словаря, развитие связной речи в активной познавательной деятельности детей;
- \* формирование интереса к логопедическим занятиям, создание позитивно-конструктивного настроения.

**Задачи:** показать на практике базовые упражнения на развитие подвижности органов артикуляции и улучшения дыхания, используемых в коррекционной работе логопеда.

**Оборудование:** альбом «Сказка о веселом язычке, зеркала, веселый Бегемотик или Лягушонок, ватные шарики, свеча, аэроболы, коктейльные палочки, стаканы, вода в емкости, кораблики из бумаги, игры, сделанные своими руками для развития речевого выдоха: «Загони мяч в ворота», «Ветерок», «Снег из тучи», «Снежинки», «Бабочки», «Аквариум», «Желобок», «Кораблики», «Буря в стакане», «Вулкан», «Варежки», «Бильярд», бусинки на блюдце, вертушки, свисток, мыльные пузыри, «Змейка», полоски из бумаги, шапочки для пальцев и т.д.

**Форма проведения:** круглый стол, совместная деятельность.

**Интеграция образовательных областей:** образовательная, речевое развитие, воспитательная, познавательная, обмен опытом.

**Актуальность темы:** Одной из главных задач детского сада является охрана, укрепление и развитие физического и психического здоровья детей. Для этого проводятся физкультура, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и различные виды **гимнастик:**

- **Утренняя гимнастика** – проводится для пробуждения тела и общего тонуса организма.

- **Пальчиковая гимнастика** – для развития и совершенствования мелкой моторики и укрепления взаимосвязи с речевыми центрами головного мозга, активизации речи.
- Существует также гимнастика для глаз, психогимнастика, гимнастика после пробуждения и другие, но сегодня я хочу подробно остановиться на важности артикуляционной и дыхательной гимнастик.

**Артикуляционная гимнастика** нужна для четкой речи, хорошей подвижности органов артикуляции, чтобы правильно произносить различные звуки. В детском саду артикуляционную гимнастику, как и дыхательную, следует проводить ежедневно, движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, чтобы новый навык закрепился. Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками рекомендую использовать «Сказки весёлого Язычка»:

*Примеры артикуляционных упражнений с использованием брошюры: «Сказка о веселом Язычке», можно также использовать мягкую игрушку, у которой широко открывается рот и есть подвижный язычок: «Лягушка», «Окошко», «Лопатка», «Иголочка», «Часики», «Качели», «Лошадка» и др. Возможны варианты....*

## Сказка о Весёлом Язычке

Жил да был Весёлый Язычок. У него был домик. Это рот. Чтобы Весёлый Язычок не выбегал, его домик всегда был закрыт. А дверей в доме две.

Первая дверь - это губы. Давай её откроем (упражнение «Лягушка»).

Вторая дверь - это зубы. Откроем и её (упражнение «Окошко»).

Что же делает наш язычок? Он спит. У него есть мягкая подушка – твоя губка (упражнение «Лопаточка»).

Наконец он проснулся, высунулся на улицу (упражнение «Иголочка»).

Посмотрел направо, потом налево (упражнение «Часики»).

Погода хорошая, светит солнышко. Захотелось язычку погулять. Вышел он во двор, увидел качели. Решил покачаться (упражнение «Качели»).

Потом увидел наш Язычок лошадку и захотелось ему с ней покататься (упражнение «Лошадка»).

Нагулялся язычок и отправился домой. Закрыл сначала вторую дверь - зубы (упражнение «Лягушка»), а затем первую - губы (сожмнуть губы).





**Цель:** научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

**Исходное положение:** стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.



### \*\*\*«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на живот.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### \*\*\*«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

**Цель:** научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Повторить 6-10 раз. *(Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.)*
4. *Используется также дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, Бутейко и другие.*

**\*\*\* Примеры дыхательных упражнений для развития речевого выдоха:**

Как уже упоминалось выше, залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.



***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

- **Футбол.** Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуть на шарик, и загнать его в ворота.
- **Ветряная мельница.** Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
- **Снегопад.** Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
- **Листопад.** 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.
- **Одуванчик.** Предложите ребенку на улице подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).
- **Бабочки.** 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).

- **Дыхание + логоритмика «пальчик шапочку нашел...»** (поем песенку...)  
 -КАК НАШ ПАЛЬЧИК В ЛЕС ПОШЕЛ, И ТАМ ШАПОЧКУ НАШЕЛ  
 НА ГОЛОВУШКУ ОДЕЛ, ТОЛЬКО СИЛЬНО С НЕЙ ВСПОТЕЛ....  
 - ФУУУУУУУУУУ ...*(на пальчик одеваем маленькую шапочку, затем снимаем ее с пальчика и дуем на него, как бы «остужая»)*...
- **«Шторм в стакане», «Вулкан»** (в стакане с водой растворена капля жидкого мыла для образования пены при выдохе с воду через трубочку. Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).
- **«Вырастем большими»** На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.
- **«Дровосек»** Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз к коленям, ноги на ширине плеч (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.
- **«Гуси шипят»** Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.
- **«Косарь»** Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7— 8 раз в среднем темпе.
- **«Подуй на свечку»** (Можно с настоящей свечой). Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре, пять...» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.
- **«Желобок»** легкий мяч скользит по желобу благодаря продолжительному выдоху.

- **«Прожорливые фрукты», «Голодные звери», «Загони мяч в ворота», «Футбол», «Бильярд»** - дыхательные игры...можно дуть через трубочку или только на комочек ватки и загонять мячик в нужном направлении с помощью направленного выдоха.
- **«Аквариум»** дуть на бумажных рыбок, подвешенных нитками к игрушечному аквариуму.
- **«Змейка», «Ветерок»** дуть на полоски из легкой бумаги. Полоска лежит на носу и второй вариант – полоска на кончике язычка, рот приоткрыт, губы «хоботком», воздушная струя направлена на кончик язычка, лежащего на нижней губе.
- **«Перемешай бусинки»** - направлять струю воздуха (можно через трубочку) на легкие бусинки, пока они не перемешаются в емкости и т.д.
- **«Кораблики»** Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик, скользящий по поверхности воды.
- **«Аэробол»** - специальное приспособление для проработки длительного речевого выдоха, захватывающее всех детей любого возраста.

**Выводы:** Все вышеприведенные упражнения оказывают неоценимую помощь в развитии артикуляционного аппарата, дыхательной мускулатуры. Позитивно влияют на общее состояние и развитие ребенка, способствуют сохранению его здоровья оказывают огромную помощь в успешной коррекции речевых расстройств, создавая радостный эмоциональный настрой.