



**МДОУ ДСКВ №6  
«Солнышко»**

**Консультация для  
родителей.**

**Игры и упражнения  
для развития речевого  
дыхания у детей.**

**Воспитатель: Сыряева Т.Р.**



- Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание.
- Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления.
- Оно улучшает пищеварение, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.
- Умение управлять дыханием позволяет сделать себя



- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети.
- Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.
- Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, дыхательной системы)



- Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.
- Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха.
- Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются



- Существует много игр направленных на развитие речевого дыхания.
- Я в своей работе использую некоторые из них.
- Например, "Вертушка" уже давно является одной из любимых забав для детей всех возрастов. Выполняя глубокий вдох и направленный длительный выдох дети учатся приводить вертушки в действие. Затем с большим интересом наблюдают за её вращением.
- Детям очень нравятся эти игры и упражнения.

## Необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- 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;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

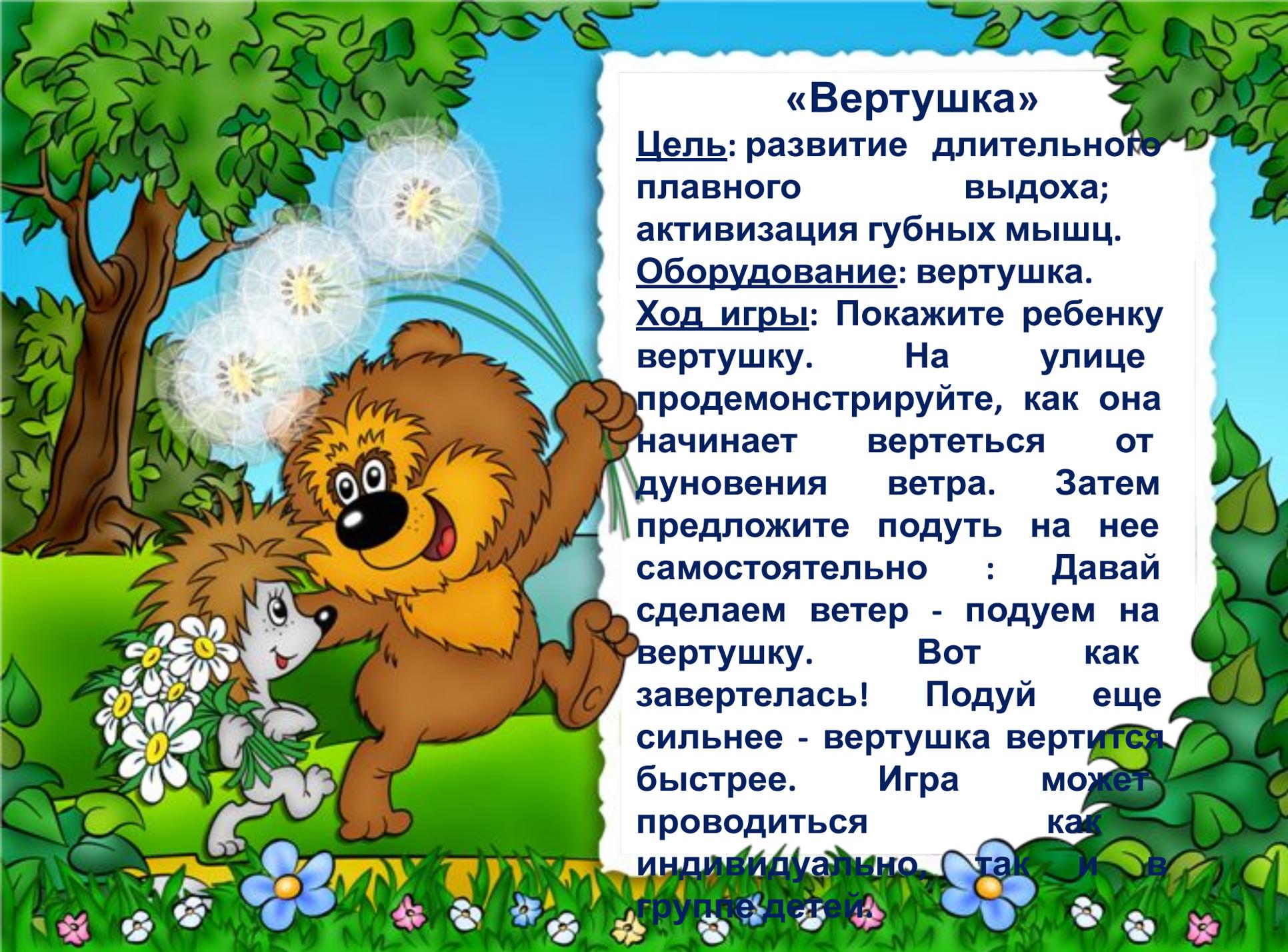


## «Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: вертушка.

Ход игры: Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно : Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.



# «Вертушка»





**«Закати шарик в  
воротца!»**

**Цель:** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

**Оборудование:** шарик для пинг-понга, воротца.

**Ход игры:** Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите шарик и поставьте воротца. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на шарик, чтобы он закатился в воротца. Затем предлагает ребенку подуть на шарик. За воротами ребенок ловит шарик рукой и возвращает на исходное положение перед воротцами.

# «Закати шарик в воротца»



## «Ветерок»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: султанчики.

Ход игры: взрослый предлагает поиграть с султанчиками. Показывает, как можно подуть на султанчик, потом предлагает подуть ребенку. Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй! Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои султанчики одновременно.



# «Ветерок»



## «Бабочка, лети!»

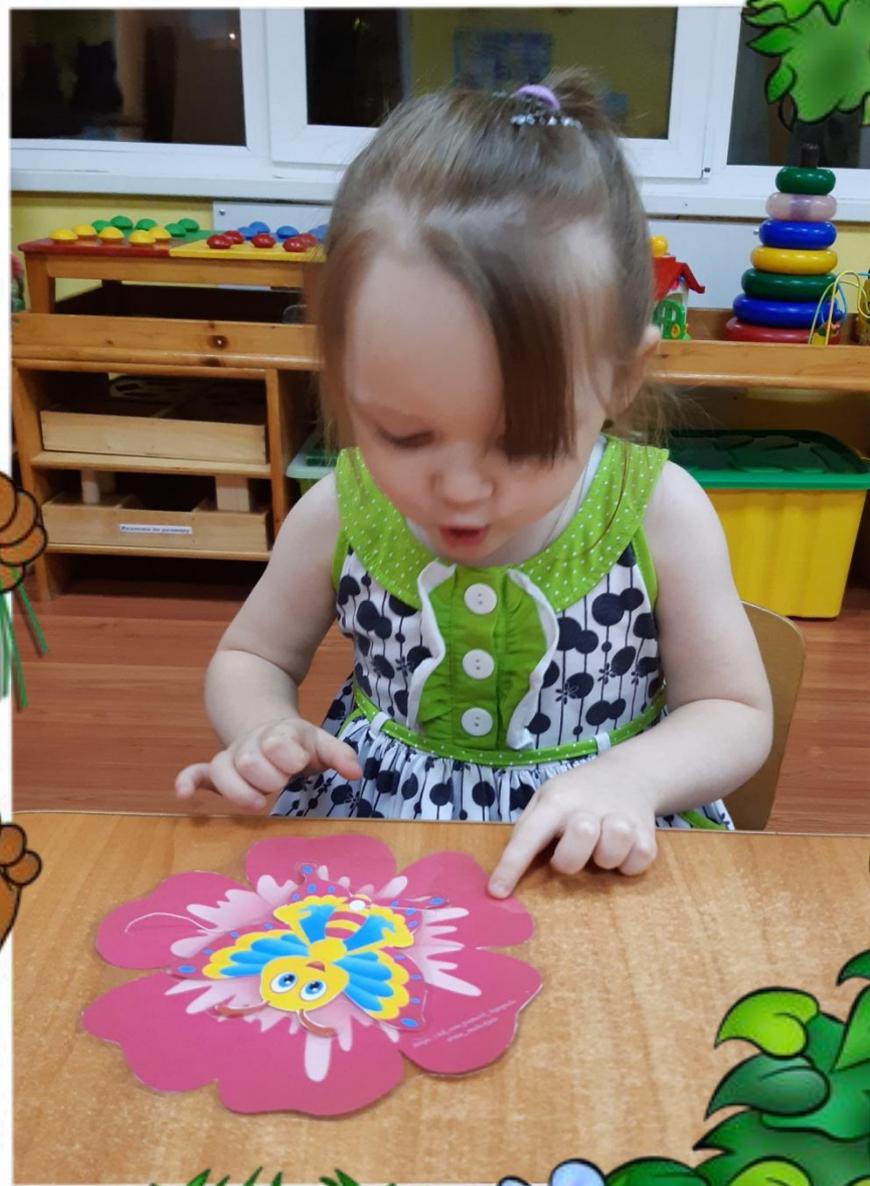
Цель: формирование правильного речевого дыхания, плавного длительного выдоха.

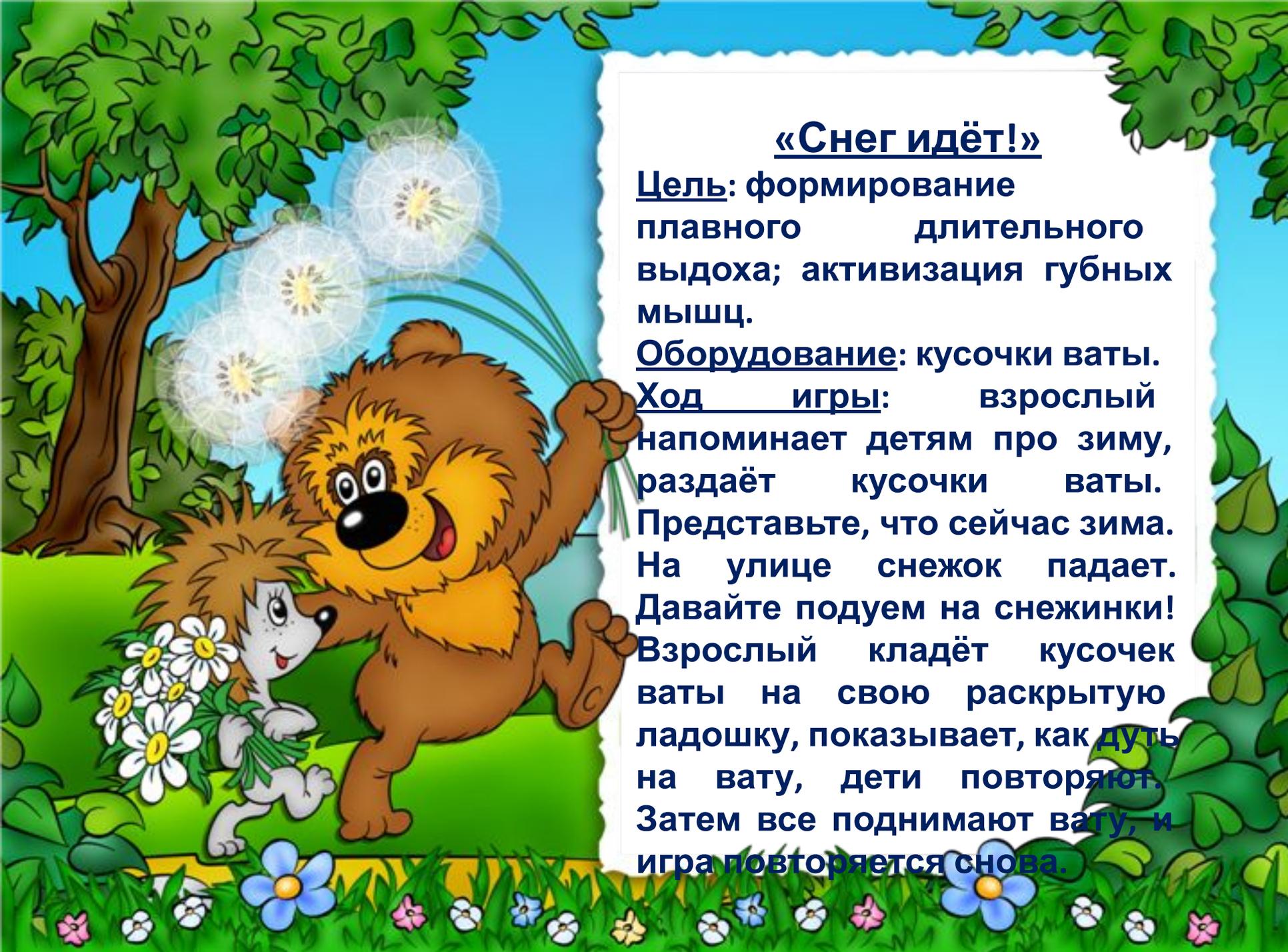
Оборудование: бумажные бабочки привязанные на ниточке к цветочку.

Ход игры: взрослый показывает детям бабочку сидящую на цветочке. Предлагает подуть на нее, чтобы она могла полететь и показывает как сделать глубокий вдох через нос и плавный выдох через рот, сложив губы трубочкой. Дети дуют на бабочку, а она "улетает" с цветочка.



**«Бабочка,  
лети!»**





## «Снег идёт!»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: взрослый напоминает детям про зиму, раздаёт кусочки ваты. Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки! Взрослый кладёт кусочек ваты на свою раскрытую ладонку, показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

«Снег идёт!»





Упражнения для развития речевого дыхания, которые Вы можете делать дома с ребенком:

- Сдуть со стола, нарезанные из цветной бумаги листочки, снежинки или просто маленькие кусочки.
- Надуть мыльные пузыри.
- Дуть через соломинку в стакан с водой.
- Можно использовать музыкальные дудочки и свистульки.