

## **План тренинга для педагогов на тему "Развитие речевого дыхания у детей":**

### *Введение*

- Цель тренинга: ознакомить педагогов с методами развития речевого дыхания у детей дошкольного возраста.
- Актуальность темы: важность правильного речевого дыхания для формирования чистой и выразительной речи.

### *Основная часть*

#### Теоретическая часть

- Основные понятия: речевое дыхание, функции речевого дыхания, нарушения речевого дыхания.
- Причины нарушений речевого дыхания у детей: заболевания органов дыхания, неправильная осанка, стрессы.
- Последствия нарушений речевого дыхания: затруднения при произнесении звуков, быстрая утомляемость при разговоре, нарушение интонации.

#### Практическая часть

- Упражнения для развития речевого дыхания:
  - Дыхательные упражнения: глубокое дыхание, задержка дыхания, плавный выдох.
  - Артикуляционные упражнения: произношение гласных звуков, скороговорки, стихотворения.
  - Речевая гимнастика: игры с воздушными шарами, мыльные пузыри, выдувание перьев.

#### Методы контроля и оценки эффективности занятий

- Самостоятельная оценка детьми своего состояния после выполнения упражнений.
- Обратная связь от родителей и других педагогов.
- Периодическое тестирование детей на предмет улучшения речевого дыхания.

### *Заключение*

- Подведение итогов тренинга.
- Обмен опытом между участниками.
- Рекомендации по дальнейшему развитию речевого дыхания у детей.

### *Вопросы и ответы*

- Возможность задать вопросы и получить ответы от ведущего тренинга.

Этот план может быть адаптирован под конкретные потребности и условия проведения тренинга.

## **Ход тренинга**

Основная часть тренинга для педагогов на тему "Развитие речевого дыхания у детей" включает теоретическую и практическую части.

#### Теоретическая часть

1. Определение речевого дыхания

Речевое дыхание – это процесс управления дыханием при говорении. Оно позволяет поддерживать постоянный поток воздуха, необходимый для артикуляции звуков и обеспечения плавной, непрерывной речи.

## 2. Функции речевого дыхания

- Обеспечивает необходимое количество воздуха для производства звуков.
- Позволяет контролировать скорость и громкость речи.
- Способствует выразительности и эмоциональности речи.

## 3. Признаки нарушений речевого дыхания

- Короткий вдох и быстрый выдох.
- Голос быстро теряет силу и громкость.
- Прерывистая речь, частые паузы для вдоха.
- Ошибки в произношении звуков.

## 4. Последствия нарушений речевого дыхания

- Труднопроизносимые звуки.
- Быстрое утомление при разговоре.
- Нарушения темпа и ритма речи.
- Трудности в поддержании внимания слушателей.

## Практическая часть

### 1. Дыхательные упражнения

- Глубокий вдох и медленный выдох: вдыхаем через нос, медленно выдыхаем через рот.
- Задержка дыхания: делаем вдох, задерживаем дыхание на несколько секунд, затем медленно выдыхаем.
- Короткий вдох и длинный выдох: коротко вдыхаем, выдыхаем долго и равномерно.

### 2. Артикуляционные упражнения:

- Произношение гласных звуков: А, Э, И, О, У. Делаем короткие и длинные звуки, чередуем их.
- Скороговорки: произносим скороговорки, контролируя длительность звучания.
- Стихотворения: читаем стихи, обращая внимание на ровное дыхание.

### 3. Речевая гимнастика:

- Игра с воздушными шарами: надуваем шары, следим за равномерностью выдоха.
- Мыльные пузыри: дуем на трубочку, чтобы пускать мыльные пузыри.
- Выдувание перьев: берем перо и дуем на него, наблюдая за движением.

Эти упражнения помогут детям развивать навыки правильного речевого дыхания, что будет способствовать улучшению качества их речи.

## **Развитие дыхания по А.Н.Стрельниковой**

Методика дыхания по Стрельниковой разработана Александрой Николаевной Стрельниковой, оперным певцом и преподавателем вокала. Эта методика направлена на улучшение общего здоровья, включая лечение и профилактику различных

заболеваний, а также на развитие речевого дыхания. Она основана на специфических дыхательных упражнениях, которые выполняются в определенной последовательности.

#### Основные принципы методики

1. Активный вдох: все упражнения начинаются с активного и резкого вдоха через нос. Это стимулирует легкие и помогает насытить кровь кислородом.
2. Пассивный выдох<sup>\*\*</sup>: выдох происходит пассивно, через рот или нос, без специальных усилий.
3. <sup>\*\*</sup>Ритмичность: упражнения выполняются в определенном ритме, который задается хлопками, шагами или счетом.
4. Минимальное напряжение мышц: все движения должны быть естественными и расслабленными, избегая чрезмерного напряжения.

#### Упражнения

##### Упражнение "Ладони"

- Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.
- Вдохните через нос, одновременно сжимая ладони в кулаки.
- Пассивный выдох через рот или нос.
- Повторите 8-12 раз.

##### Упражнение "Погончики"

- Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела.
- Вдохните через нос, одновременно сжимая пальцы в кулаки и поднимая руки до уровня пояса.
- Пассивный выдох, возвращая руки в исходное положение.
- Повторите 8-12 раз.

##### Упражнение "Насос"

- Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.
- Наклонитесь вниз, как будто хотите поднять что-то с пола, одновременно сделав вдох через нос.
- Вернитесь в исходное положение, выдыхая воздух.
- Повторите 8-12 раз.

Методика дыхания по Стрельниковой эффективна для развития речевого дыхания благодаря тому, что она учит правильно дышать, контролируя вдох и выдох, а также развивает гибкость и эластичность дыхательных путей.

Саванникова Н.С. Учитель-логопед