МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО РАЙОНА

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.СИБИРСКИЙ»

**Семинар-практикум для родителей**

**детей дошкольного возраста**

**«Дуем, дуем, задуваем – свою речь мы развиваем»**



Автор: учитель-логопед

М.А.Шамина

п. Сибирский

2024 г.

*«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют*

 *Потому, что болеют, а болеют потому,*

 *Что не умеют правильно дышать.*

 *Научите их этому – и болезнь отступит».*

 *А. Н. Стрельникова*

**Слайд 1**

**Ротовое дыхание: причины, последствия**

Мало кто из нас задумывается о сложном акте дыхания, как он происходит, а между тем это крайне важно. Известно, что ротовое дыхание может стать причиной целого ряда болезней, некоторые из них могут быть крайне опасными и будут требовать серьезного лечения. Сегодня мы поговорим о причинах и последствиях дыхания через рот, о тревожных симптомах и попрактикуемся.

Начну издалека, чтобы осветить всю важность нашей темы.

**Дыхание через рот: причины**

Иногда ротовое [дыхание](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/dykhanie/) является следствием некоторых болезней, например, простуды, как только ее симптомы исчезнут, наступит выздоровление, и представится возможность дышать носом. К числу болезней и состояний, которые могут стать причиной ротового дыхания, можно отнести:

* аллергию, особенно сезонную на пыльцу растений;
* бронхиальную астму;
* искривление носовой перегородки;
* аденоидные вегетации;
* полипы в носу;
* аномалии развития, размера языка;
* неправильный прикус;
* пороки и аномалии развития челюстно-лицевой области, например, расщелина губы и неба и др.

Врачи говорят о том, что ротовой тип дыхания можно рассматривать как вредную привычку, которая формируется еще в детстве. Предпосылками для ее формирования может быть привычка сосания пальца.

Слайд 2

Вопрос. Почему врачи советуют людям дышать через нос, а не через рот?

Вы правы! Потому что….

Слайд 3

Дыхание через нос:

* воздух согревается;
* волоски, которые находятся внутри носа, задерживают вредные микроорганизмы и вирусы;
* слизь обеззараживает микроорганизмы и вирусы;
* является отличным стимулятором нервных окончаний носоглотки;
* стимулирует умственное развитие.

Многие с детства слышали, что нужно дышать глубоко, чтобы получить больше кислорода. Фразу «вдыхать через нос — выдыхать через рот» помнят еще с уроков физкультуры. Однако ротовое дыхание на самом деле не физиологично для организма. Врач миофункциональной ортодонтии, Ксения Пушкина, поделилась с «[Газетой.Ru](https://www.gazeta.ru/social/news/2023/12/26/22005331.shtml)» своим мнением по этому поводу.

Кривые зубы и неправильный прикус, по ее словам, — лишь верхушка айсберга. Аденоиды, храп, ночное апноэ, постоянное заложенное состояние носа, лишний вес, сутулость, нарушение концентрации внимания, тревожность — все эти проблемы, считает врач, связаны с ротовым дыханием.

 «Ротовое дыхание опаснее, чем курение. Можно подумать, что дыхание через рот опасно для нашего организма потому, что холодный воздух попадает в дыхательные пути. Однако причина в более глубоких процессах. Проблема заключается в том, что мы лишаем себя естественной защиты (когда дышим ртом) (маска) — монооксида азота. Это вещество выделяется организмом только при носовом дыхании», — пояснила Пушкина.

Слайд 4

Почему вредно дышать через рот?

* Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.
* Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно.
* Кроме того, ему становится трудно жевать пищу.

 Даже во время еды, приучайте своих детей жевать с закрытым ртом, дышать носом (не чавкать).

**Появление нежелательных симптомов**

Длительно существующее ротовое дыхание может стать причиной формирования аденоидного типа лица еще в самом детстве.

 Слайд 5



При этом человек кажется несколько удивленным и немного потерянным, характерно формирование темных кругов под глазами.

Если такой тип дыхания начинает преобладать у взрослых, то могут формироваться и другие неприятные симптомы и даже [болезни](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/). (Например - неприятный запах изо рта).

Привычка дышать ртом в детстве может стать причиной патологий прикуса. Некоторые патологии прикуса можно рассматривать как причину формирования дефектов речи. Согласно данным, нередко причиной ротового типа дыхания может стать неправильное прикрепление уздечки языка — в 28%. При этом пациенты не способны полноценно произносить некоторые звуки, что будет требовать хирургической коррекции, а также длительной логопедической коррекции.

Вот мы и подошли к речи! **Правильное дыхание – залог красивой и правильной речи!**

Все выше описанные изменения будут характерны лишь при длительном существовании ротового дыхания.

**Когда нужна консультация врача?**

Ротовое дыхание — симптом, который в большинстве случаев требует медицинской помощи и консультации врача.

На приеме врач постарается выяснить, что именно стало причиной формирования такого типа дыхания, какие последствия уже появились (у детей чаще это аденоиды) (искривление носовой перегородки).

**Прогноз**

Родители должны понимать, что ротовой тип дыхания — это не только речевые нарушения, но и мощный предрасполагающий фактор для многих болезней и состояний, которые гораздо легче предупредить, чем лечить. Врачи настоятельно рекомендуют своевременно обращаться за помощью. Чем быстрее пациент избавится от ротового дыхания, тем меньше риски формирования опасных последствий, особенно, если речь идет о детях и подростках. Но это не говорит о том, что взрослые не должны следить за своим дыханием (у взрослых ещё появляется и второй подбородок).

Интересно также то, что чем больше дышать ртом, тем больше будет закладывать нос и он всё меньше будет дышать.

Слайд 6

Поэтому считаю, что наша консультация актуальна и будет Вам интересна, полезна. Надеюсь, Вы со мной согласны.

«Дыхание – основа жизни.

Правильное дыхание –

основа здоровья и долголетия».

 К.С. Станиславский

У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох, что отрицательно влияет на развитие речи детей. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз и не договаривают слова.

Слайд 7

Цель:

Формировать у детей умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания.

Развивать силу, продолжительность, постепенность и целенаправленность дыхания.

Слайд 8

Задачи.

Формировать у детей понятия о здоровом образе жизни и правильном дыхании.

Обучить детей технике диафрагмально – релаксационного дыхания.

Закрепить у детей навык дифференциации носового и ротового дыхания, эффективно использовать речевое дыхание.

Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи.

Повысить компетенцию педагогов в данной области.

Привлечь внимание родителей к совместной работе по развитию правильного речевого дыхания у детей.

Слайд 9

Этапы работы:

1 этап – выработка направленной воздушной струи, необходимой для правильного произношения;

2 этап – тренировка продолжительности речевого дыхания и умения на одном выдохе произнести фразу, состоящую из 3-6 слов.

Слайд 10

Основные направления воздушной струи:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Воздушная струя*** | ***Воздушная струя*** |
| ***Широкая*** (при произнесении шипящих звуков) | ***Узкая*** (при произнесении свистящих звуков) |
| ***Тёплая*** (при произнесении шипящих звуков) | ***Холодная*** (при произнесении свистящих звуков) |
| ***Слабая*** | ***Сильная***  |
| ***Рассеянная*** | ***Направленная*** |

Правильное дыхание очень важно для развития речи ребенка, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Начинать работать над совершенствованием речевого дыхания, нужно в первую очередь с развития умения выполнять вход через нос и плавный длительный выдох через рот. Также параллельно нужно отрабатывать у ребёнка умение выдыхать струю воздуха в определённом направлении.

Слайд 11

Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха. Ребенок должен уметь делать сильный вдох и плавный равномерный выход через рот во время говорения. Неправильное дыхание (укороченный выдох, вдох и выдох ртом, произнесение фраз на вдохе) приводит к монотонности, гнусавости речи, к простудным заболеваниям. Дети говорят нечетко, в ускоренном темпе, с захлебыванием, без соблюдения логических пауз. Поэтому очень важно научить детей правильному речевому дыханию, через дыхательные игры и упражнения. Дыхательные упражнения обеспечивают правильное звукообразование, создают условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности и интонационной выразительности речи, восстанавливают нарушенное носовое дыхание, улучшают дренажную функцию бронхов, стимулируют работу сердечно – сосудистой системы, улучшают кровообращение головного мозга, повышают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям.

Дополнительные «плюсы»

* Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.
* Дыхательные упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.
* Выполнение дыхательных упражнений не только влияет на формирование правильного речевого дыхания , но и способствует профилактике заболеваний.

Слайд 12

Параметры правильного выдоха:

* выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
* выдох происходит плавно, а не толчками;
* во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
* во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выдоха через нос;
* выдыхать следует, пока не закончится воздух;
* во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Слайд 13

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- заниматься в хорошо проветренном помещении 5-8 минут;

- не заниматься сразу после приема пищи;

- одежда ребенка должна быть свободной;

- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным, плавным, только через рот, щеки не надувать;

- не заниматься с ребенком, если у него обострение заболеваний органов дыхания;

- необходимо следить, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, живота, груди;

- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;

- упражнения проводятся в игровой форме, повторяются 3-5 раз;

- время проведения занятий от 1 – 2 минут сначала, до 5 – 10 минут впоследствии;

- на одном выдохе произносить не более 3- 4 слов, слова произносить слитно;

- необходимо дозировать количество и темп проведения упражнений.

Слайд 14

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. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если  дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

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

    Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

* + - воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом,
		- профилактике возникновения болезней  дыхательных путей,
		- восстановлению носового дыхания при его  нарушении.

Слайд 15-25

Дыхательные упражнения снимают мышечное напряжение и эмоциональную зажатость, способствуют развитию и укреплению голоса, умению управлять им, ну и являются средством профилактики острых респираторных заболеваний. Помимо этого, отмечается улучшение сна, памяти, повышение способности концентрировать внимание, развивается коммуникативность.

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

Мыльные пузыри. Они развивают плавный ротовой выдох, учат экономно расходовать воздух на выдохе. При этом у ребенка развивается еще и способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Тренажер «**ВЕТЕРОК»**

Цель игры: формирование у детей плавного длительного выдоха.

Тренажер «Футбол»

Этот чудо-футбол полезен для развития речевого дыхания у детей. Конкретнее - для формирования сильного и плавного ротового выдоха.

* ***«Горка»***

*Инструкция*: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Приподними язык вверх. Подуй на язык. Сдуй снежинки с горки». Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а переднее-средняя (или задняя) часть его спинки сначала приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы.

* ***«Охотник идёт по болоту»***

*Инструкци****я***: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Слегка прикуси кончик языка. Подуй». Воздушная струя будет проходить по боковым краям языка. Для контроля направления воздушной струи указательными пальцами легко постукивать по щекам. В результате слышится звук, напоминающий хлюпанье воды под сапогами охотника. Щёки расслаблены.

* ***«Пускание корабликов»***

*Инструкция*: «Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на «кораблики». Можно предложить ребёнку подуть на кораблики, которые плывут из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза.

* а) ***«Кто дольше?»:***
- прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);
- прозвенит комаром (з-з-з-з-з);
* б) ***«Кто больше?»:***
- выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с);
- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).
* ***«Чей пароход лучше гудит?»***

Приготавливаются чистые стеклянные пузырьки высотой примерно 7 см, диаметром горлышка 1-1, 5 см. « Послушай, как гудит пузырёк, если я в него подую. Загудел, как пароход».

*Инструкция:* «Улыбнись. Приоткрой рот. Дотронься кончиком языка до горлышка пузырька. Подуй. Погуди». Следить, чтобы воздушная струя была длительной и шла по середине языка.

**«Буря в стакане»**

**Цель:** формирование правильной, непрерывной воздушной струи

**Оборудование**: маленькая пластиковая **бутылка**

(от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры, пластиковая трубочка.
В бутылке сделать отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры.

**Ход игры:**-Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю.

Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфети закружатся.

**Цель:** формирование правильной, непрерывной воздушной струи

**Оборудование**: пластиковая бутылка с крышкой, мелко нарезанная фольга, пластиковые трубочки.
В бутылке сделать отверстия для трубочек, внутрь положить кусочки фольги.

**Ход игры: В** игре участвуют 2-3 ребенка.

-Ребята, давайте для хорошего
настроения устроим фейерверк. Для этого нужно подуть в трубочки и кусочки фольги, переливаясь, закружатся.

Слайд 26

**Развитие собственно речевого дыхания**

* Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у) и др.
* Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ») и т.д.;
* Произнесение на одном выдохе слов и фраз с использованием приема наращивания: «Ветер. Дует ветер. Дует сильный ветер. Дует сильный и холодный ветер.»;
* Проговаривание скороговорок и чистоговорок;
* Выразительное чтение стихотворений.

Контролируя правильность речевого дыхания малыша, следует обращать внимание на то, чтобы он не делал слишком большой вдох и не «выжимал» из себя воздух до конца (не начинал задыхаться).

И многие другие игры.

Слайд 27

В ДОУ дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Дыхание – это энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит то, как будет говорить ребенок: правильность его звукопроизношения, способность поддерживать плавность, нормальную громкость и интонационную выразительность речи.

Слайд 28

Результат.

* Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет: сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков.
* Увеличить количество произнесенных слов на выдохе.
* Выработать четкую и внятную речь.
* Достичь координации дыхания, речи и движений.
* Повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

Слайд 29

Итог:

* У большинства детей формируется понимание о необходимости заботиться о своем здоровье.
* Создается атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Слайд 30

Дышите уверенно, дышите спокойно, чтоб всё получалось легко и свободно!

– Мы с вами делали  **дыхательную гимнастику.** Несложно?
Я предлагаю Вам дома, вместе с детьми, делать упражнения, возможно всей семьей заниматься **дыхательной гимнастикой,**закрепляя и усиливая эффект **тренировок,** которые мы **проводим в детском саду.**
Спасибо вам большое за то, что пришли сегодня на нашу консультацию**.** Надеюсь, полученная информация пригодится и вам и вашим детям.

Предлагаю Вам, в конце нашей встречи, заполнить анкету.

– Спасибо за участие. До свидания!

**Анкета для родителей.**

**Консультация «Дуем, дуем, задуваем – свою речь мы развиваем!»**

Как вы считаете, необходимо ли проводить такие консультации для родителей. Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пригодятся ли Вам полученные знания в помощи обучения Вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши предложения или пожелания по совместной работе со специалистами

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!