

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»

**«Дыхательная гимнастика в развитии речи дошкольников»  
(консультация для родителей)**

Исполнитель: Иванова Елена Геннадьевна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченский муниципальный округ, 2025

## **«Дыхательная гимнастика в развитии речи дошкольников»**

### **(консультация для родителей)**

Развитие речи у детей дошкольного возраста тесно связано с правильным дыханием.

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма.

#### **Дыхательная гимнастика:**

- укрепляет дыхательную мускулатуру;
- формирует правильный речевой выдох (длинный и плавный), что позволяет произносить длинные фразы и стихи без напряжения;
- улучшает дикцию и выразительность речи;
- способствует четкой артикуляции звуков;
- помогает предупредить и скорректировать такие нарушения, как заикание, дизартрия, быстрая утомляемость речевого аппарата;
- оказывает положительное влияние на общее здоровье ребенка: повышает работоспособность, насыщает организм кислородом, улучшает память, внимание, снижает тревожность.

#### **Основные правила и рекомендации при выполнении дыхательной гимнастики:**

- начинать необходимо с простых и веселых игр, чтобы ребенок воспринимал упражнения как игру, а не нагрузку;
- упражнения выполняются в спокойном темпе, без перенапряжения;
- продолжительность занятий 5-10 минут ежедневно;
- вдох – только через нос, короткий и легкий;
- выдох – через рот, длительный и плавный;
- занимайтесь в хорошо проветренной комнате;
- одежда не должна стеснять движений;
- не занимайтесь сразу после приема пищи, на голодный желудок;

- не занимайтесь с ребенком во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций;
- во время игр ориентируйтесь на хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций;
- хвалите ребенка за старание, даже если результат пока небольшой.

### **Примеры дыхательных упражнений для дошкольников:**

#### **«Греем руки»**

- Просим ребенка вдыхать через нос и дуть на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



#### **«Задуй свечу»**

- Ребенок делает вдох носом и медленно выдыхает на воображаемую свечу, стараясь «погасить пламя».



#### **«Буря в стакане»**

- В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок делает глубокий вдох носом, вытягивает губы трубочкой и сильно дует в соломинку, чтобы в

стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительный вдох.



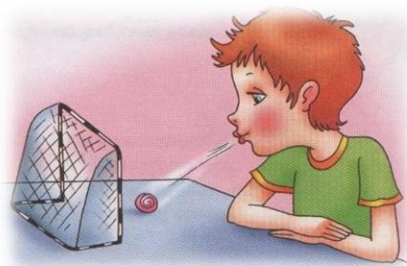
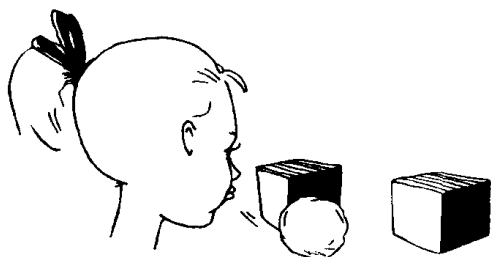
### «Надуй шарик»

- Ребенок глубоко вдыхает носом и медленно выдыхает через рот, «надувая воображаемый шарик».



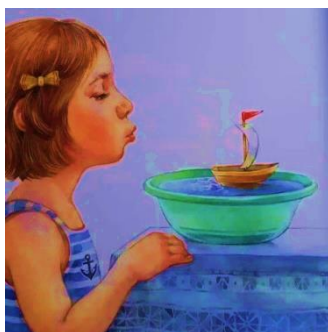
### «Загони мяч в ворота»

- Ребенок вытягивает губы вперед трубочкой и долго дует на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.



### «Кораблики»

- Ребенку предлагаем широкую емкость с водой, а в ней – бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребенок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».



### «Трубач»

- Ребенок подносит к губам воображаемую трубу. Имитирует движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносит «ту-ту-ту».



### «Паровозик»

- Ребенок делает вдох носом и на выдохе говорит «чух-чух-чух» или «ууууу», представляя движение поезда.



### «Жужжание комара»

- Ребенок делает вдох носом и на выдохе тянет звук «ззззз», изображая жужжание.



### Уважаемые родители!

**Дыхательная гимнастика** – это простое, но эффективное средство развития речи у дошкольников. Регулярное выполнение дыхательных упражнений дома помогает формировать правильное речевое дыхание, улучшает дикцию и интонацию. Кроме того, такие упражнения укрепляют здоровье, повышают жизненный тонус и уверенность ребенка.

**Играйте вместе, играйте с удовольствием!**

**Желаем Вам здоровья и успехов**

**в выполнении дыхательной гимнастики!**



## **Список литературы**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. – Текст: непосредственный.
2. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика / Н.В. Нищева. – М.: Детство-Пресс, 2020. – 32 с. – Текст: непосредственный.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей / Е.В. Пантелеева. – М.: Человек, 2012. – 160 с. – Текст: непосредственный.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. – Текст: непосредственный.
5. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – М.: Айрис-Пресс, 2007. – 112 с. – Текст: непосредственный.