

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для воспитателей

## «Роль дыхательных упражнений в развитии речи дошкольников с ТНР»

Подготовил: учитель-логопед  
Данкова Мария Павловна  
декабрь 2025г.

Развитие речи у дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) является одной из приоритетных задач коррекционно-образовательной работы в дошкольной образовательной организации. Дети с ТНР, как правило, испытывают выраженные трудности в формировании всех компонентов речевой системы: фонетико-фонематической стороны речи, лексико-грамматического строя, связной речи. Одним из важных физиологических оснований полноценной речевой деятельности является правильно сформированное речевое дыхание. Речевое дыхание отличается от физиологического тем, что оно является произвольным, осознанным и подчиняется задачам речи. Недостаточная сформированность дыхательной функции у детей с ТНР отрицательно сказывается на чёткости звукопроизношения, силе и тембре голоса, темпе и плавности речи, а также на возможности построения развернутых высказываний. В связи с этим дыхательные упражнения занимают важное место в системе логопедической и воспитательной работы с детьми данной категории.

### **Особенности дыхания у детей с ТНР**

По данным логопедических и психофизиологических исследований, у дошкольников с ТНР часто наблюдаются следующие особенности дыхательной функции:

- поверхностное, неритмичное дыхание;
- преобладание ключичного или грудного типа дыхания;
- недостаточная сила и продолжительность выдоха;
- несогласованность дыхания, фонации и артикуляции;
- частые паузы в речи, «сбивчивость» высказывания.

Такие особенности приводят к тому, что ребёнок быстро утомляется во время речевой деятельности, не может произнести фразу на одном выдохе, говорит тихо или, напротив, чрезмерно напряжённо. Всё это значительно снижает коммуникативные возможности ребёнка и затрудняет его социализацию в группе сверстников.

### **Значение дыхательных упражнений для развития речи**

Дыхательные упражнения направлены на формирование правильного речевого дыхания, которое является базой для развития всех сторон устной речи. Регулярное включение дыхательной гимнастики в режимные моменты и образовательную деятельность способствует:

- развитию диафрагмально-рёберного типа дыхания;
- увеличению продолжительности и плавности выдоха;
- формированию умения соотносить дыхание с речью;
- укреплению голосового аппарата;
- улучшению дикции и чёткости произношения звуков;
- повышению общей работоспособности и выносливости ребёнка.

Для детей с ТНР дыхательные упражнения имеют не только коррекционное, но и оздоровительное значение, так как способствуют нормализации мышечного тонуса, развитию саморегуляции и снижению эмоционального напряжения.

### **Виды дыхательных упражнений, используемых в работе с дошкольниками с ТНР**

В практике работы с детьми пяти лет целесообразно использовать следующие виды дыхательных упражнений:

1. Упражнения на развитие длительного выдоха без речи, игровые дыхательные упражнения: сдувание ватных шариков, перышек, мыльных пузырей, «задуй свечу», «подуй на кораблик», «ветерок», «надуй шарик». Эти упражнения подготавливают дыхательный аппарат к речевой нагрузке и повышают мотивацию детей, обеспечивая положительный эмоциональный настрой.
2. Дыхательные упражнения с голосом: протяжное произнесение гласных звуков, звукоподражаний: «ааа», «ууу». Они способствуют формированию фонационного выдоха.
3. Дыхательно-речевые упражнения: произнесение слогов, слов и коротких фраз на одном выдохе. Используются на более позднем этапе, после освоения базовых дыхательных навыков.

### **Роль воспитателя в организации дыхательных упражнений**

Эффективность формирования речевого дыхания во многом зависит от согласованной работы логопеда и воспитателя. Воспитатель играет важную роль в закреплении навыков, полученных на логопедических занятиях, в повседневной жизни группы.

Рекомендуется:

- включать дыхательные упражнения в утреннюю гимнастику, физкультминутки, игровые паузы;
- следить за правильной позой детей во время выполнения упражнений;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении;
- соблюдать принцип постепенности и дозированной нагрузки;
- использовать наглядность и игровые приёмы;
- поддерживать доброжелательную атмосферу и поощрять успехи детей.

### **Примеры дыхательных игр и упражнений в разные режимные моменты**

#### Утренний приём детей

Игра «Подуй на солнышко»: детям предлагается подуть на бумажное солнышко или ленточки, закреплённые на стенде. Упражнение выполняется спокойно, с длительным плавным выдохом.

Игра «Тёплые ладошки»: ребёнок делает вдох носом и медленно выдыхает ртом на ладони, ощущая поток воздуха.

#### Утренняя гимнастика

Упражнение «Насос»: на вдохе дети выпрямляются, на длительном выдохе наклоняются вперёд, произнося «с-с-с».

Упражнение «Паровозик»: шаги на месте с ритмичным выдохом «чух-чух», контролируя плавность дыхания.

#### Организованная образовательная деятельность (перед занятием или в середине)

Упражнение «Задуй свечу»: имитация задувания свечи с постепенным увеличением расстояния.

Игра «Ветерок»: дети дуют на лёгкие предметы (перья, ватные шарики), стараясь удерживать ровный выдох.

#### Физкультминутки

Упражнение «Надуем шарик»: вдох носом, медленный выдох ртом с одновременным разведением рук.

Упражнение «Шарик сдувается»: длительный выдох с произнесением «ф-ф-ф».

#### Прогулка

Игра «Кораблики»: дети дуют на бумажные кораблики в воде или на песке.

Игра «Ветер дует»: по сигналу воспитателя дети делают длительный выдох, «раздувая» воображаемый ветер.

#### После дневного сна

Упражнение «Пробуждение»: спокойный вдох через нос, медленный выдох через рот, произнося «ааа» или «ууу».

Игра «Подуй на цветок»: дети дуют на искусственные цветы или вертушки.

#### Свободная игровая деятельность

Игра «Футбол» — сдувание ватного шарика в импровизированные ворота.

Игра «Мыльные пузыри»: выдувание пузырей с контролем силы и длительности выдоха.

Важно помнить, что дыхательные упражнения не должны вызывать переутомления или головокружения. Продолжительность выполнения — 3–5 минут, с обязательным контролем самочувствия ребёнка. Таким образом, дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с ТНР. Они создают физиологическую основу для формирования полноценной речи, способствуют улучшению качества звукопроизношения, развитию голосовых и просодических характеристик речи. Систематическое и целенаправленное использование дыхательной гимнастики в работе воспитателя, в тесном взаимодействии с логопедом, позволяет повысить эффективность коррекционного процесса и способствует успешной речевой и социальной адаптации детей с тяжёлыми нарушениями речи.

**Подготовила учитель-логопед Данкова Мария Павловна.**

Список литературы:

1. Архипова Е.Ф. Логопедическая работа с детьми раннего и дошкольного возраста.
2. Жукова Н.С. Формирование речевого дыхания у детей дошкольного возраста.
3. Лалаева Р.И. Коррекция общего недоразвития речи у дошкольников.
4. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Подготовка детей с общим недоразвитием речи к школе.