

ООО «Счастливое детство»

**Мастер-класс «Дышим, играя!»
Изготовление игр для развития
речевого дыхания у дошкольников
(3—7 лет)**

**Подготовила: воспитатель
Гусельникова Н.В.**

**г. Сургут
2026 г.**

Мастер-класс «Дышим, играя!»

Изготовление игр для развития речевого дыхания у дошкольников (3–7 лет)

Цель: ознакомление педагогов с играми для использования в работе с детьми по развитию дыхания дошкольников.

Задачи:

- раскрыть важность работы над развитием речевого дыхания у дошкольников;
- показать варианты изготовления пособий для развития дыхания из подручных материалов;
- развивать творческие способности педагогических работников.

Материалы и оборудование: цветная бумага, ножницы, клей, пластиковые стаканчики, ватные шарики, перышки, соломинки, скотч.

Ход мастер-класса:

- Уважаемые коллеги, сегодня мы с вами разберемся, как же лучше организовать работу с детьми, направленную на развитие дыхания.
- Почему важно развивать дыхание у дошкольников?

Правильное диафрагмальное дыхание - основа:

- Чёткого звукопроизношения и связной речи
- Профилактики простудных заболеваний (массаж внутренних органов)
- Эмоциональной саморегуляции (техники «успокоительного дыхания»)
- Формирования осанки и укрепления мышц живота

Все упражнения проводятся в игровой форме, без напряжения! Запрещено задерживать дыхание более 3-5 секунд и делать резкие выдохи «в упор».

Материалы для мастер-класса (подручные, бюджетные)

Основные	Дополнительные
Пластиковые стаканчики, трубочки для коктейля	Цветная бумага, ножницы
Ватные шарики, пушинки, перышки	Клей ПВА, скотч
Лёгкие шарики (пинг-понг, воздушные)	Краски, фломастеры
Пластиковые бутылки (0,5–1 л)	Нитки, резинки
Соломинки, воронки	Природный материал (шишки, листья)

6 игр своими руками: пошаговые инструкции

1. «Снегопад в банке» (для детей 3–4 лет)

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот.

Изготовление:

1. Возьмите прозрачную пластиковую бутылку 0,5 л, срежьте дно.
2. Внутри положите 5–7 ватных шариков («снежинок»).
3. Горлышко оберните цветной бумагой, нарисуйте смайлик.
4. Вставьте соломинку в горлышко, зафиксируйте пластилином.

Как играть:

Ребёнок дует в соломинку — «снежинки» кружатся внутри бутылки. Задача — удержать «снегопад» 5–7 секунд.

2. «Гонки на лужайке» (для детей 4–5 лет)

Цель: направленный выдох, контроль силы дыхания.

Изготовление:

1. На листе картона (А3) нарисуйте «лужайку» с дорожкой и финишем.
2. Вырежьте из цветной бумаги 2–3 «тачки» или «бабочки» на ножках-подставках.
3. Приклейте фигурки на лужайку так, чтобы они могли скользить.

Как играть:

Ребёнок дует на фигурку, «гоняя» её к финишу. Можно устроить соревнования: чья «тачка» быстрее доедет. Важно: дуть нужно через сложенные трубочкой губы («трубочкой»), а не широко раскрывая рот.

3. «Волшебная флейта» (для детей 5–7 лет)

Цель: развитие силы выдоха, подготовка к звукам [с], [ш], [ф].

Изготовление:

1. Возьмите пластиковый стаканчик, проколите в дне 3–5 отверстий разного диаметра (иглой или шилом).
2. Вставьте в отверстия трубочки разной длины (5–12 см).
3. Украсьте стаканчик наклейками, нарисуйте «волшебные узоры».

Как играть:

Ребёнок дует в каждую трубочку — получается разный звук («флейта»).

Задание: «Сыграй мелодию для зайчика» — чередовать сильный/слабый выдох.

Логопедический приём: перед выдохом глубокий вдох через нос («понюхай цветочек»).

4. «Перышко на ладошке» (для всех возрастов)

Цель: плавный выдох, саморегуляция.

Изготовление:

1. Нарисуйте на ладошке ребёнка (или на шаблоне из картона) «дорожку» от запястья к пальцам.
2. Положите на ладошку настоящее перышко или вырезанное из бумаги.

Как играть:

Ребёнок дует на перышко, «проводя» его по дорожке к пальчикам. Для успокоения: «Дунь на перышко — и злость улетит».

5. «Футбол для пинг-понга» (для детей 4–6 лет)

Цель: направленный выдох, развитие координации «дыхание-движение».

Изготовление:

1. Из картона сделайте «стадион»: прямоугольное поле 30×20 см с воротами по краям.
2. В ворота поставьте стаканчики как «сетку».
3. Шарик для пинг-понга — «мяч».

Как играть:

Ребёнок дует на шарик, забивая «гол» в ворота. Можно играть вдвоём — кто больше голов за 1 минуту.

Безопасность: шарик должен быть чистым, ребёнок не берёт его в рот.

6. «Пузыри на болоте» (для детей 3–5 лет)

Цель: развитие диафрагмального дыхания через игру.

Изготовление:

1. В миску налейте воду, добавьте 2 ст. л. жидкого мыла и 1 ч. л. глицерина (для прочности пузырей).

2. Сделайте «волшебную дудочку»: оберните один конец трубочки ватой (чтобы ребёнок не сосал).

Как играть:

Ребёнок дует в трубочку — появляются пузыри.

Задания:

- «Надуй самый большой пузырь» (плавный выдох)

- «Сделай много маленьких пузырьков» (частые короткие выдохи)

Важно: после 3–4 пузырей — перерыв 10 секунд, чтобы не закружилась голова.

Правила безопасности при дыхательных играх

Нельзя	Можно
Дуть через нос (риск попадания в евстахиеву трубу)	Дуть только через рот
Делать резкие, форсированные выдохи	Плавные, спокойные выдохи
Задерживать дыхание более 5 секунд	Короткие паузы между вдохом и выдохом
Использовать мелкие предметы без контроля	Все материалы — крупные, безопасные
Проводить упражнения при насморке, кашле	Отложить занятия до выздоровления

Рекомендуемая частота занятий

Возраст	Продолжительность	Частота
3–4 года	3–5 минут	2–3 раза в день (в игровой форме)
5–6 лет	5–7 минут	Ежедневно + интеграция в режим дня
6–7 лет	7–10 минут	Ежедневно + специальные упражнения перед чтением/рассказыванием

Методические советы педагогам и родителям:

1. Начинайте с подражания: покажите, как вы сами дуете на перышко/ватку.
2. Используйте метафоры: «Дунь, как ветерок», «Выдохни тихо, как мышка».
3. Сочетайте с движениями: вдох — руки вверх, выдох — наклон вперёд.
4. Не требуйте «правильности»: главное — положительные эмоции и регулярность.

5. Интегрируйте в режим: дыхательные игры перед сном (успокаивающие) или после дневного сна (бодрящие).

Итоговый результат мастер-класса

Каждый участник создаёт «Дыхательный набор» из 3–4 игр:

- 1 игра для плавного выдоха («Снегопад» или «Перышко»)
- 1 игра для направленного дыхания («Гонки» или «Футбол»)
- 1 игра для силы выдоха («Флейта»)
- Опционально: «Пузыри» для эмоциональной разрядки

Такие игры легко интегрируются в:

- Утреннюю гимнастику

- Логопедические занятия
- Спокойные минуты перед сном
- Игровые паузы при перевозбуждении

Таким образом, регулярные занятия (10–15 минут ежедневно) за 2–3 месяца формируют правильный дыхательный паттерн, что положительно скажется на речи, здоровье и эмоциональном состоянии ребёнка.