

Семинар практикум

Тема: «Речевое дыхание»

21.10.2022

Воспитатель: Хорошилова О.Ю.

## **Тема семинара-практикума: «Речевое дыхание»**

**Цели:** Познакомить педагогов с требованиями к правильной речи.;

### **Задачи:**

1. Перестроиться на диафрагмальный тип дыхания
2. Дать практические знания для занятий с детьми.
3. Выработать умение делать короткий вдох и длинный выдох;
4. Научиться распределять этот выдох на нужное количество текста.

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Предварительная работа:** подготовка конспекта, методического обеспечения.

**Материал к занятию:** вата, бабочки, кораблик и листочки из бумаги, соломинки и стаканы, конспект, анкеты, опросники, ручки.

## **Теоретическая часть**

### **І часть. Речь воспитателя.**

Не секрет, что многие педагоги не обладают хорошо поставленным голосом, не умеют ясно и грамматически правильно говорить, излагать свои мысли в свободной творческой интерпретации в устной и письменной форме, выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами, не соблюдают речевую культуру и не развивают умение общаться.

Боевики, детективы с экранов телевизоров порождают языковую распушенность, речевой хаос и бессмыслицу. Сегодня как никогда для педагога особенно важно пробудить интерес к звучащему слову, научить детей почувствовать его истинный вкус и назначение. Дети дошкольного возраста, подражая окружающим, перенимают не только все тонкости правильного произношения, словоупотребления, но также и те несовершенства речи, которые встречаются у взрослых. От культуры речи воспитателя зависит культура речи детей.

Речь воспитателя, который находится постоянно в поле зрения малышей, в общении с ними, является основным источником, из которого дети получают образец родного языка, культурной речи, поэтому она должна быть не только правильной, с ясным и отчётливым произнесением всех звуков родного языка, но и выдержана в определённом темпе, громкости, должна быть интонационно выразительной, правильно оформленной грамматически, связной, доступной для понимания, с правильным и точным использованием словесных обозначений.

Педагог должен самокритично относиться к собственной речи и при наличии недочётов в ней стремиться к их устранению.

Однако установить и выявить недостатки своей речи не всегда легко, так как в процессе общения внимание говорящего обращено прежде всего не на форму речи (как сказать), а на её содержание (что сказать). Кроме того, в результате длительного небрежного отношения к своей речи некоторые недочёты могут прочно закрепиться и в дальнейшем не замечаться. Например, не замечаются такие недостатки, как неторопливость, невнятность, монотонность речи, повышенная громкость голоса, неточность произнесения отдельных звуков или слов и другие несовершенства.

Какие же требования должен предъявлять педагог к своей речи, с тем, чтобы предупредить появление аналогичных недостатков у своих воспитанников?

### **1. Требования к звуковой стороне речи.**

Дети успешнее будут усваивать звуки родного языка у воспитателя с внятной, ясной и отчётливой речью, чётко произносящего фразы, слова и каждый звук в отдельности, т.е. у педагога с хорошей дикцией.

Педагог должен придерживаться литературных норм произношения, устранять в своей речи различные акценты, влияние местных говоров, правильно ставить ударения в словах. К нелитературному произношению относится побуквенное произнесение слов, когда слова произносятся так, как они написаны: что (вместо што), его (вместо ево), счастье (щастье) и т.д. Отклонением от нормы литературного произношения является речь с национальным акцентом, с характерными особенностями местных говоров: яканьем, цоканьем, с неправильным ударением в словах.

Речь воспитателя должна быть эмоционально насыщенной, богатой интонациями, достаточно громкой и неторопливой. Монотонная речь утомляет маленьких слушателей, снижает интерес к содержанию текста. Слушая такую речь, дети быстро начинают отвлекаться, смотреть по сторонам, а затем и совсем перестают слушать. Речь воспитателя воспринимается лучше, если она протекает в слегка замедленном темпе. Замедленную речь детям легче воспринимать, легче следить за её содержанием, запоминать текст.

Голос – это профессиональный инструмент воспитателя, и им необходимо правильно пользоваться, беречь его от перегрузок. Неверное использование голоса может проявляться, например, в чрезмерном повышении его громкости (при шуме в группе).

Если всё-таки ситуация общения потребует значительного усиления громкости речи, это не означает, что нужно доводить её до крика. Следует, несколько увеличив громкость, более чётко произносить слова, замедлив при этом темп речи.

Если голос тихий и слабый, его необходимо развивать до более громкого и укреплять специальными упражнениями.

## **2. Требования к связной речи и её лексико-грамматическому оформлению**

Дети учатся у взрослых не только правильно произносить звуки и слова, но и чётко пересказывать содержание сказок, рассказов, передавать собственные наблюдения об окружающем, последовательно излагать свои мысли, делать выводы.

Умение связно, интересно, в доступной форме донести до детей то или иное передаваемое в речи содержание является необходимым качеством речи педагога.

Доступность, понятность речи воспитателя достигается, прежде всего, благодаря правильному и точному использованию слов. Словарный запас русского языка богат, он постоянно пополняется новыми словами: исчезают слова, вышедшие из употребления.

В общении с детьми педагогу необходимо широко использовать лексическое богатство родного языка. Чем богаче и разнообразнее словарь воспитателя, тем ярче, насыщеннее его речь, тем больше слов могут усвоить дети. Правильный подбор слов и словесных выражений обеспечивает точность, ясность и выразительность речи воспитателя. В целом рассказ педагога должен быть полным, красочным, с точно подобранными словами, грамматически правильно оформлен, выразителен, между отдельными частями должна быть установлена логическая связь. При рассказывании необходимо умело пользоваться синонимами, метафорами, эпитетами, которые делают речь выразительней, разнообразней, богаче по содержанию.

Кроме того, речь воспитателя должна быть спокойной, всегда уравновешенной, вежливой не только по отношению к детям, но и ко всем другим работникам детского сада.

Таким образом, работая с детьми, воспитатель должен обратить внимание на следующее:

1. Правильно произносить все звуки родного языка, устранять имеющиеся дефекты речи.
2. Иметь ясную, чёткую и отчётливую речь, т.е. хорошую дикцию.

3. Использовать в своей речи литературное произношение, т.е. придерживаться орфоэпических норм.
4. Стремиться правильно использовать интонационные средства выразительности с учётом содержания высказывания.
5. В общении с детьми пользоваться речью слегка замедленного темпа, умеренной громкостью голоса.
6. Связно и в доступной форме рассказывать и передавать содержание текстов, точно используя слова и грамматические конструкции (соответственно возрасту детей).
7. Не допускать в разговоре с детьми и с персоналом повышенного тона, грубых выражений.

## **II часть. Работа над собственной речью.**

### ***1. Устранение недостатков произнесения звуков***

Своевременно не исправленные недостатки произношения звуков могут остаться на всю жизнь. Они нередко встречаются и у взрослых. Недочёты речи закрепляются, и люди, привыкая к ним, порой не замечают их.

Прежде всего педагогу следует обратить внимание на произношение звуков *с, з, ц, ш, щ, жс, ч, л, р*, так как именно они чаще всего произносятся неправильно. Для уточнения артикуляции, для правильного произнесения звуков, а также для их постановки рекомендуется использовать специальную литературу (логопедическую или по технике речи). В трудных случаях, когда самим избавиться от дефектов речи не удаётся, следует обратиться за помощью к специалисту по исправлению речи – логопеду.

### ***2. Речевое дыхание***

Сильный, красивый голос зависит, в первую очередь, от правильного дыхания. Вы, наверное, удивитесь, но дыхание тоже нужно ставить. Так как мы говорим на выдохе, именно его организация имеет наибольшее значение для развития голоса. Другими словами, нам необходимо научиться правильно использовать выдыхаемый воздух. В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, можно говорить о следующих **типах дыхания**:

Ключично-грудное. Это слабое поверхностное дыхание. При таком дыхании поднимаются плечи, двигаются ключицы и раздвигается грудь. Активно работают только верхушки легких, а диафрагма - главная дыхательная мышца - практически не задействуется, соответственно, у звука нет опоры.

Диафрагмальное – дыхание, при котором вдох и выдох совершается вследствие сокращения диафрагмы. Диафрагма – самая длинная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Такое дыхание является правильным, и служит хорошей основой для постановки голоса.

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи, создаёт возможность в зависимости от содержания высказывания изменять силу и высоту голоса.

Речевое дыхание является произвольным и значительно отличается от дыхания в покое – физиологического дыхания вне речи.

Так как тема сегодня звучит: «Речевое дыхание», то в практической части, я дам несколько упражнений для детей и для Вас уважаемые педагоги.

### ***Упражнения для развития правильного речевого дыхания.***

1. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в лёгких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
2. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков (а-о-у).
3. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе (сначала короткие, а потом длинные).
4. Подберите стихотворения, рассказы и прочтите их с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Упражнения для развития правильного речевого дыхания проводятся в хорошо проветренном помещении, в свободной одежде, за 30 минут до еды или не ранее чем через полтора-два часа после.

### **III часть. Работа над дикцией.**

Под дикцией понимается чёткое, ясное и отчётливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией, при чётком и внятном произнесении слов и фраз.

Чтобы выработать хорошую дикцию, необходимо, прежде всего, укрепить артикуляционный аппарат (устранить вялость губ, малоподвижность языка, скованность в движениях нижней челюсти), наладить правильное речевое дыхание. Для этого используются специальные упражнения, направленные на развитие подвижности мышц нижней челюсти, языка, губ. Работа проводится под зрительным контролем (перед зеркалом).

Дальнейшее закрепление хорошей дикции осуществляется при чтении вслух поэтических и прозаических текстов. При этом первое время необходимо продолжать следить за работой губ, языка, нижней челюсти, за отчётливым произнесением согласных звуков (ударных и безударных), за чётким произнесением согласных.

Каждое упражнение отрабатывается до тех пор, пока оно не будет выполняться легко и свободно, без особого напряжения.

Занятия по отработке хорошей дикции проводятся ежедневно по 10 – 15 минут. Переход к следующему упражнению осуществляется только после того, как будет достаточно чётко отработано предшествующее.

### **Практическая часть**

#### **I. часть. Упражнения для детей**

##### **• ФУТБОЛ**

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

##### **• ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

##### **• СНЕГОПАД**

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

##### **• ЛИСТОПАД**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

##### **• БАБОЧКА**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

##### **• КОРАБЛИК**

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

- **ОДУВАНЧИК**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

- **ШТОРМ В СТАКАНЕ**

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

**Техника выполнения упражнений:**

1. воздух набирать через нос
2. плечи не поднимать
3. выдох должен быть длительным и плавным
4. необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
5. нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

**II часть. Упражнения для взрослых.**

А, теперь для Вас – взрослые! Ну, что? Начнем?

Для начала проанализируйте, как дышите Вы. Что у Вас наполняется воздухом при вдохе: грудь или живот? Задействуете ли Вы диафрагму в процессе дыхания?

Как я уже отметила выше, постановка речевого дыхания сводится к тому, чтобы перестроиться на диафрагмальный тип дыхания и развить его. Для этого необходимо натренировать мышцы «речевого пояса» - диафрагму и брюшные мышцы. Это поможет регулировать процесс выдоха и создаст необходимую опору звуку. Регулировать процесс выдоха, значит уметь распределять его на равные порции. При физиологическом дыхании соотношение вдоха и выдоха составляет пропорцию 1:1, при речевом дыхании – это пропорция 1:20.

Опору дыхания обеспечивают правильная осанка, напряженные мышцы брюшного пресса и ощущение свободы в области грудной клетки (при вдохе плечи должны быть опущены, а грудь неподвижна). Не следует заниматься дыхательными упражнениями после еды, желательно выполнять их в полуголодном состоянии.

- **УПРАЖНЕНИЕ 1.** Исходное положение – лежа на твердой поверхности, на спине. Положите одну руку на живот, чтобы контролировать движение диафрагмы. Сосредоточьте свое внимание на солнечном сплетении (это и есть центр дыхания). Сделайте плавный бесшумный вдох носом, словно нюхаете воздух. Следите за тем, чтобы при вдохе не поднималась грудь, только живот. Задержите дыхание на несколько секунд, затем очень медленно выдыхайте со звуком «ССССС». Повторите 5 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ 2.** Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Зажгите свечу, поместите ее на уровне рта. Сделайте глубокий вдох носом (в живот!). Затем начинайте медленно выдыхать со звуком «СССС», при этом свеча должна находиться достаточно близко от ваших губ, а пламя во время выдоха не должно колыхаться. Ваша задача – растянуть выдох на как можно большее время. Следите за тем, чтобы во время выдоха диафрагма оставалась в одном и том же положении, живот не должен втягиваться. Повторите 5 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ 3.** Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Возьмите зажженную свечу, поместите ее на уровне рта. Сделайте активный,

глубокий вдох носом. Задержите на секунду дыхание, сконцентрируйтесь, и резко выдохните на свечу со звуком «ХХАА!». Ваша задача – задуть свечу. Это сложно, но таким образом вы научитесь контролировать силу воздушной струи. Это хорошее упражнение для тренировки интенсивного сильного выдоха.

- **УПРАЖНЕНИЕ 4.** Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Рот открыт. Представьте, что у вас во рту горячая картошка. Вдыхайте и выдыхайте ртом, стараясь «охладить» картошку дыханием. Следите за тем, чтобы вдох шел в живот!
- **УПРАЖНЕНИЕ 5.** Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Вспомните, как дышит собака в жаркую погоду. Попробуйте воспроизвести это дыхание: откройте рот, вывалите язык и начинайте очень быстро вдыхать и выдыхать ртом.
- **УПРАЖНЕНИЕ 6.** «Теплый воздух». Исходное положение – стоя, спина прямая. Представьте себе, что у вас замерзли руки. Сделайте глубокий вдох носом (плечи не двигаются, воздух идет в живот), затем «отогрейте» руки дыханием. Выдох должен быть ровным, медленным. Можете держать одну руку на животе, чтобы контролировать движения диафрагмы. Повторите 5-7 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ 7.** «Ракета». Исходное положение – стоя, спина прямая, руки опущены вдоль тела. Сделайте вдох, одновременно поднимая руки вверх, и, задержав на одну-две секунды дыхание, начинайте опускать руки через стороны на выдохе со звуком «ШШШШ». Повторите 5-7 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ 8.** «Насос». Исходное положение – стоя, спина прямая. Сделайте вдох носом. Затем, наклоняясь вперед, как будто накачиваете насосом автомобильную шину, выдыхайте со звуком «СССС». Возвращаясь в исходное положение – вдох, наклон – выдох. Повторите 10 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ 9.** Исходное положение – стоя, спина прямая, руки на поясе. Сделайте вдох, одновременно поворачивая корпус вправо, на выдохе вернитесь в исходное положение. Затем то же самое влево. Повторите по 8 раз в каждую сторону.
- **УПРАЖНЕНИЕ 10.** Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух.
  - ✓ Вот дом, который построил Джек.
  - ✓ А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
  - ✓ А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
  - ✓ Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
  - ✓ Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

- ✓ А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
  - ✓ А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Получилось? Вы молодцы! Продолжайте в том же духе!

Если не получилось с первого раза, не отчаивайтесь. Выполняйте данные упражнения снова и снова. Самое главное - это регулярность. Тренируясь всего лишь 5-7 минут в день, Вы увидите, насколько это окажется полезным для Вашего голоса и здоровья в целом.

### ***III часть. Опросник: «Вопрос – ответ»***

1. Почему речь воспитателя называют основным источником речевого развития детей?
2. Почему совершенствование педагогом собственной речи – это не только его личное дело, но и его нравственный долг?
3. Что такое культура речи? В каком соотношении это понятие находится с понятием «чувство языка?»
4. Каковы требования к культуре речи воспитателя дошкольного учреждения?
5. Почему нужны педагогу стилистические навыки? Какое воспитательное значение имеет обучение дошкольников элементарной стилистике?
6. Что такое синонимия отдельных компонентов языка – лексики, грамматики, фонетики? Почему усвоение стилистики невозможно без усвоения синонимии языка?
7. Как может знание синонимии помочь педагогу в его практике обучения детей?
8. Почему воспитателю необходимы навыки художественного чтения и рассказывания?

### **IV часть. Обратная связь.**

Наш семинар-практикум подошел к завершению и я прошу заполнить вас небольшие анкеты о проведенном мероприятии.



[illegible]

<p align="center"><b><i>Уважаемые коллеги!</i></b></p> <p>Прошу Вас высказать своё мнение о работе логопеда по проведению семинара-практикума по теме «Речевое дыхание»</p> <p>Поставьте баллы от 0 до 3 по данному мероприятию:</p> <p>интерес- полезность- новизна-</p> <p>Выскажите свои замечания и предложения</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p align="center"><b><i>Благодарю за сотрудничество!</i></b></p>	<p align="center"><b><i>Уважаемые коллеги!</i></b></p> <p>Прошу Вас высказать своё мнение о работе логопеда по проведению семинара-практикума по теме «Речевое дыхание»</p> <p>Поставьте баллы от 0 до 3 по данному мероприятию:</p> <p>интерес- полезность- новизна-</p> <p>Выскажите свои замечания и предложения</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p align="center"><b><i>Благодарю за сотрудничество!</i></b></p>
<p align="center"><b><i>Уважаемые коллеги!</i></b></p> <p>Прошу Вас высказать своё мнение о работе логопеда по проведению семинара-практикума по теме «Речевое дыхание»</p> <p>Поставьте баллы от 0 до 3 по данному мероприятию:</p> <p>интерес- полезность- новизна-</p> <p>Выскажите свои замечания и предложения</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p align="center"><b><i>Благодарю за сотрудничество!</i></b></p>	<p align="center"><b><i>Уважаемые коллеги!</i></b></p> <p>Прошу Вас высказать своё мнение о работе логопеда по проведению семинара-практикума по теме «Речевое дыхание»</p> <p>Поставьте баллы от 0 до 3 по данному мероприятию:</p> <p>интерес- полезность- новизна-</p> <p>Выскажите свои замечания и предложения</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p align="center"><b><i>Благодарю за сотрудничество!</i></b></p>

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1.	Почему речь воспитателя называют основным источником речевого развития детей?	
2.	Почему совершенствование педагогом собственной речи – это не только его личное дело, но и его нравственный долг?	
3.	Что такое культура речи? В каком соотношении это понятие находится с понятием «чувство языка?»	
4.	Каковы требования к культуре речи воспитателя дошкольного учреждения?	
5.	Почему нужны педагогу стилистические навыки? Какое воспитательное значение имеет обучение дошкольников элементарной стилистике?	
6.	Что такое синонимия отдельных компонентов языка – лексики, грамматики, фонетики? Почему усвоение стилистики невозможно без усвоения синонимии языка?	
7.	Как может знание синонимии помочь педагогу в его практике обучения детей?	
8.	Почему воспитателю необходимы навыки художественного чтения и рассказывания?	
<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1.	Почему речь воспитателя называют основным источником речевого развития детей?	
2.	Почему совершенствование педагогом собственной речи – это не только его личное дело, но и его нравственный долг?	
3.	Что такое культура речи? В каком соотношении это понятие находится с понятием «чувство языка?»	
4.	Каковы требования к культуре речи воспитателя дошкольного учреждения?	
5.	Почему нужны педагогу стилистические навыки? Какое воспитательное значение имеет обучение дошкольников элементарной стилистике?	
6.	Что такое синонимия отдельных компонентов языка – лексики, грамматики, фонетики? Почему усвоение стилистики невозможно без усвоения синонимии языка?	
7.	Как может знание синонимии помочь педагогу в его практике обучения детей?	
8.	Почему воспитателю необходимы навыки художественного чтения и рассказывания?	