

# Картотека дыхательных упражнений и игр



## «Бегемотики»



Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении

сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

## «Качели»



Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении

лежа, кладут на живот в области

диафрагмы легкую игрушку. Взрослый

произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

Методические указания. В играх

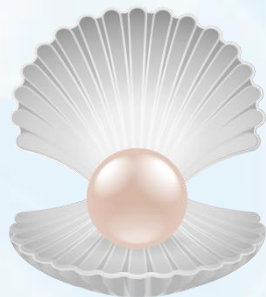
«Бегемотик» и «Качели» вдох и выдох

производится через нос.

## «Нырятьщики за жемчугом»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

**Оборудование:** пенопластовые шары или шарики из синтепона.

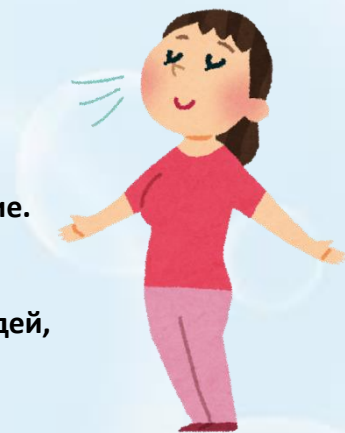


Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

## «Дыхание»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

**Оборудование:** картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.



Ребенок находится в положении сидя.

Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,*

*Тише — громче, как угодно.*

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет.*

*Дышат птицы и цветы,*

*Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строчки).

## «Воздушный футбол»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «мячи» из ваты, кубики.



Из кусочков ваты скатать шарик — «мяч».  
Ворота — 2 кубика. Ребенок дует на «мяч»,  
пытаясь «забить гол» — вата должна  
оказаться между кубиками.

## «Листопад»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** листочки из тонкой бумаги.



Предложить детям «устроить листопад»  
— сдувать листочки с ладони

## «Снегопад»



**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «снежки» из ваты.



Сделать из ваты мелкие шарики — «снежинки», положить ребенку на ладонь и предложить «устроить снегопад» — сдуть снежинки с ладони.

## «Эхо»

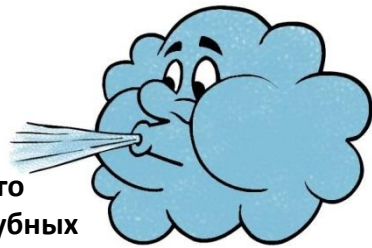


**Цель:** развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.

Дети делятся на две команды и встают в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей громко произносит звук (слог, слово), а другая повторяет его тихо.

Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: «А», «АУ», «МАМА», «КУБИКИ».

## Ветерок



**Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

**Оборудование:** бумажные султанчики (метёлочки).

Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение «дождик».

Педагог предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.  
- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок — и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!  
Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои метёлочки одновременно.

## Песня ветра



**Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

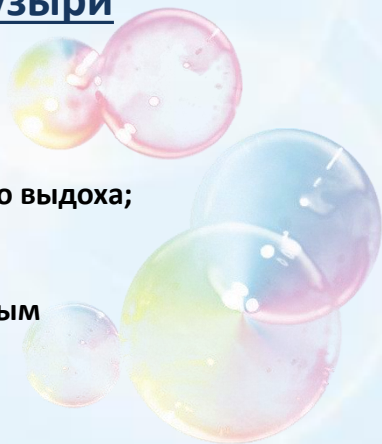
**Оборудование:** китайский колокольчик «песня ветра».

Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него.

Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее — звук стал громче.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей

## Мыльные пузыри

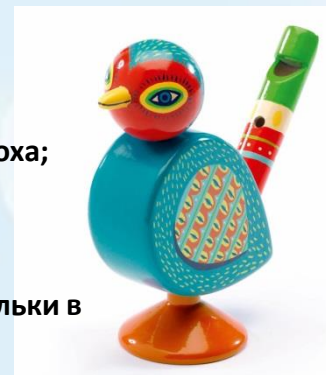


**Цель:** развитие сильного плавного выдоха;  
активизация губных мышц.

**Оборудование:** пузырек с мыльным раствором.

Сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для малышей довольно трудной задачей. Постарайтесь помочь ребенку. Не забывайте следить за безопасностью ребенка — не позволяйте пробовать и пить жидкость.

## Свистульки



**Цель:** развитие сильного плавного выдоха;  
активизация губных мышц.

**Оборудование:** детские керамические,  
деревянные или пластмассовые свистульки в  
виде различных птиц и животных.

Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Раздайте детям свистульки и предложите подуть в них.

- Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! У Маши — птичка, а у Вани — олень. Давайте устроим лесной концерт — каждый из зверей и птиц поёт свою песенку! Игру можно повторить несколько раз.

Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

## **Тренировка правильного речевого дыхания**

Тренировка речевого дыхания также начинается в положении лежа на спине. Предлагается расслабиться. Ладонь одной руки кладется на область диафрагмы. Обращается внимание на движения передней стенки живота при естественном вдохе и выдохе. При вдохе рука поднимается, при выдохе рука опускается, соответственно движению передней стенки живота.

После того, как натренировано движение диафрагмы в положении лежа, надо повторить то же упражнение в положении стоя: положить руку на область диафрагмы и сделать вдох, рука должна ощутить то же движение, что и в положении лежа.

Полезно так же ребенку наглядно увидеть, как изменяется объем грудной клетки. Дети встают перед большим зеркалом, чтобы понаблюдать за дыхательными движениями грудной клетки. Обращается внимание на то, что во время вдоха плечи не должны подниматься.

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

### **Лопнула шина**

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг — «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «Ш-Ш-Ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

### **Накачать шину**

Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «С-С-С». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.



## Тренировка длительности и силы выдоха

1. Выдох под мысленный счет (вдох на счет 1-2-3; выдох: 4-5-6-7-8 до 15).
2. Произнесение на выдох щелевых звуков (с, ш, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.
3. «Прокатить выдохом» воображаемый ватный шарик по длине всей руки и пр. Силу диафрагмального выдоха можно тренировать в упражнениях типа: «Задуй пламя свечи» и др.

В дальнейшем диафрагмальный тип дыхания надо тренировать при выполнении физических упражнений (ходьба, наклоны и повороты туловища и пр.).

### Формирование фонационного выдоха является основой для развития координации взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией.

1. **Повороты** Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. Короткий, как укол, шумный. Думайте: «Чем пахнет? Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух.
2. **«Ушки»** Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох.
3. **«Малый маятник»** Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет? Снизу? Сверху?».

## Тренировка длительности и силы выдоха

### Плавные движения

- 1. «Кошка»** Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.
- 2. «Насос»** Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов, это — самое результативное. “Насос” особенно эффективен при заикании.

## Тренировка длительности и силы выдоха

### Плавные движения

**3. «Обними плечи»** Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уводите далеко от тела. Они — рядом. Локти не разгибайте.

**4. «Большой маятник»** Это движение слитное, похожее на маятник: «насос»- «обними плечи», «насос»- «обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад, руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

## «Яблоня»

**Цель:** развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.



Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас — интереснейший рассказ.  
Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,  
Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.

А эта яблоня какая? Да, да, красивая, большая,  
И много у нее ветвей, совсем как руки у детей. *(Дети встают в круг, тесно прижавшись, друг к другу. Поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).*

Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.  
Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших. *(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).*

Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся. *(Дети покачивают руками из стороны в сторону).*  
Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,  
Носом воздух набираем, через ротик выпускаем. *(Дети дуют все вместе).*

Сразу яблоки упали и о землю застучали,  
Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,  
Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают. *(Топают ногами).*

Одно яблоко осталось, повисело еще малость,  
Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.  
Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет. *(Движение «веретено» согнутыми в локтях руками).*

## «Полет на шарике»

**Цель:** развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

**Оборудование:** разноцветные мячи.



Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:

*Все дети во сне летают.*

*(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).*

*К звездам полететь мечтают.*

*Мы подрастает, пока летаем.*

*(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).*

*Мы подрастает, пока мечтаем.*

*(Дети поднимаются на носочки, тянутся мячом вверх и делают вращения вокруг себя).*

## «Веселые движения»

**Цель:** развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.



*Я люблю играть в футбол,*

*Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).*

*Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).*

*И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).*

*Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.*