

Дыхательные  
упражнения и игры



## 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 - интереснейшей рассказ.

Про то, как яблоня росла, в каждый год весной шела.

Все лето яблоня висела и потихоньку дружно спела.

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, показывают ладонь).*

Солнце ласково нас греет, быстро яблоня поспевает.

Вы посмотрите-ка на них, как много яблонь здесь больших.

*(Дети разводят руками, сжимают их в кулачки).*

Что-то ветер разыгрался и раздулся, раздулся.

*(Дети показывают руками из стороны в сторону).*

Надо ветру помогать, тоже будем поддувать.

Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.

*(Дети дуют все вместе).*

Сразу яблонь упали в о землю застучали.

Вдаль, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались.

Быстро яблонь съедает, в лес обратно убегает.

*(Тихоим голосом).*

Одно яблонь осталось, повисело еще малость.

Дальше с яблонь свалилось, по дорожке повислось.

Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.

*(Движение "вертено" согнутыми в локтях руками).*



## Бегемотик



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

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

Взрослый произносит рифмовку:  
Бегемотик лежал, бегемотик дышал.  
То животик поднимается (вдох).

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Если бегемотика, потрогали животика.

То животик поднимается

(вдох).

То животик опускается (выдох).

## Качели

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

Оборудование: мячик игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находясь 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.



## Нырльщики за жемчугом

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

Объявляется, что на морском дне лежит красавица 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,

Также - громче, как угодно.

Без дыхания жизнь нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он, и я, и ты.

(Вдох носом выдох после каждой строчки).

## *Воздушный футбол*

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

**Оборудование:** "мяч" из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч".  
Верота - 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.

Вырезать листочки из тонкой цветной  
бумаги и предложить ребенку "устроить  
листопад" - сдувать листочки с ладони.



## *Снегопад*

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

**Оборудование:** "снежинки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарки -  
"снежинки", положить ребенку на ладонь и  
предложить "устроить снегопад" - сдувать  
снежинки с ладони.



## *Кораблик*

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

**Оборудование:** бумажный кораблик, таз с  
водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный  
кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы  
кораблик поплыл. Взрослый проинформирует  
русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натянн парусов!  
Кораблик гонит до Волги-реки.



## *Дрижёр*

**Цель:** развивать фонематический (звуковой) выдох, зрительное внимание.

**Оборудование:** палочка для дрижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; желтые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; желтые без колокольчика - согласные, глухие мягкие).

Педагог выступает в роли дрижера, дети стоят перед ним. Плав в одну руку - одну из фишек, а в другую руку - палочку, дрижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, слезав предварительно вдох через нос.

**Методические указания.** Необходимо дать детям установку на произнесение конкретного звука, который, например, изучается в настоящее время на занятии по формированию фонематической стороны речи.

## *Лети, пёрышко!*

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

**Оборудование:** перышко небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.



## *Мой воздушный шарик*

**Цель:** выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

**Оборудование:** воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набрав воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.  
Легкий, как козырек, посмотри.  
Носом я вдыхаю, не спешу,  
За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,  
Над дыханием слежу.  
Шарик я надуть стремлюсь  
И сильное становлюсь.



## Рычалка

**Цель:** развивать фонемный (звуочный) выдох.

*(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р").*

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.



## Варим кашу

**Цель:** развивать фонемный (звуочный) выдох, умение действовать в коллективе.

Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,  
Горючее, вари!

*(“Продукты” поочередно входят в круг - “горючее”).*

Каша варится.

*(Дети, выставляя ладони и наклонив голову в одну сторону, делают один, отступив одну и другую ладонь - выдох и произносят: “Ш-Ш-Ш”).*

Огонь прибавляют.

*(Дети произносят: “Ш-Ш-Ш” в ускоренном темпе).*

Раз, два, три,  
Горючее, не вари!



## Мычалка



**Цель:** развивать фонемный (звуочный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше “промычит” на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук “М-М-М”.

## Изобрази животное

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

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить в хрючках, барашках и лягушек.

Весь день за ними я пою и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,

Бе-бе, ме-ме, мя-мя.



## Это

**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 употребить гласные звуки и их сочетания, открытые слога, двух- и трехзвучные слова/без стечения согласных: "А", "АУ", "МАМА", "КУБИКИ".



## Поезд

**Цель:** развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.

Оборудование: схема слов - "вагончики", предметные картинки из серий: "Игрушки", "Овощи" и др.

Показывается предметная картинка и педагог проговаривает фразу типа: "Это яблоко" и выставляет два вагончика.

Детям предлагается доносить фразу одним новым словом - добавить к поезду "вагончик".

Например, ребенок может сказать: "Это большое яблоко". Следующий ребенок скажет: "Это большое красное яблоко".

На каждое добавленное слово присоединяется "вагончик".

Важно помнить, что перед началом фразы необходимо сделать вдох.

Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы - с паузой через 3-4 слова.

## Весёлые 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 мяча 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.

## Потягушеньки

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

Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями:

Потягушеньки моей душеньки.

Тянем носочки, тянем ручишки.

*(Поднимаем стопы на носки, руки расходятся через стороны вверх).*

Сон скорее уходи, сила, приходи. *(Руки напряжены, согнуты в локтях в положении поджатой ладони).*

Улыбнись, дружок, хоть один разок. *(Улыбка)*

