

**Дыхательные  
упражнения и игры**



## Бегемотик



**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.

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 дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(*Вдохи всем телом после каждой строчки*).

## Рычалка

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

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

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.



## Варим кашу

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) 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,  
Горшочек, вари!

*("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").*

Каша варится.

*(Дети, вытягивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").*

Огонь прибавляют.

*(Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).*

Раз, два, три,  
Горшочек, не вари!



## Мычалка

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) 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 я хрюшек, барашков и лягушек.

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

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,  
Бе-бе, ме-ме, ква-ква.



## Дирижёр

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.

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

Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав 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:** перышки 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, набирая 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 комарик, посмотри.  
Носом я вдыхаю, не спешу,  
За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,  
Над дыханием колдую.  
Шарик я надуть стремлюсь  
И сильнее становлюсь.



## 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".



## Поезд

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

Оборудование: схемы 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 дополнить 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 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.

## Потягушеньки

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

Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями:

Потягушеньки моей душеньке.  
Тянем ноженьки, тянем рученьки.

*(Поднимание стоп на носки, руки расходятся через стороны вверх).*

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

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



## 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.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "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" - 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 произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!  
Кораблик гони до Волги-реки.



## Лесная азбука

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (*топать ногами*).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (*хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат*).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (*хлопать в ладоши*).



## Дует ветерок



**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается  
С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи (*дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг*).  
Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (*дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку"*).

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (*дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук*).

## Комар

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "комар".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з").

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з".  
Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з - комар летит,

З-з-з - комар звенит.



## Жуки



**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

## 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 собралось,

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).*

