

# Упражнения на развитие правильного дыхания



## Упражнение № 1

### «Качаем куклу»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха. Дети стоят, спины прямые, на руках держат кукол.

Педагог показывает, как нужно качивать кукол: «А-А-А». Повторяем 3-5 раз.

## Упражнение № 2

### «Понюхай цветок»

Цель: развитие длительного, глубокого выдоха. Упражнение выполняем стоя. Медленно набираем воздух через нос.

Предварительно педагог показывает, как правильно делается длинный, глубокий вдох: плавно, медленно, без подъема плеч.

Когда упражнение отработано, на выдохе можно произносить фразу: «Ах, как пахнет цветок» Повторяем 3-5 раз.

## Упражнение № 3

### «Поезд»

Цель: развитие глубокого вдоха. Упражнение выполняем стоя или сидя.

Воспитатель показывает картинку с изображением поезда и объясняет, как тихо и протяжно гудит поезд: «У-У-У». Повторяем 3-5 раз.

## Упражнение № 4

### «Часики»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить «тик – так». Повторить 10-12 раз.

## Упражнение № 5

### «Партизаны»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха. Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага – вдох, на 6-8 шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше».

Повторить 1,5 мин

## **Упражнение № 6**      **«Регулировщик»**

Цель: развитие длительного, плавного выдоха.

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

## **Упражнение № 7**      **«Вырасти большой»**

Цель: развитие длительного, плавного выдоха.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-у-х-х». Повторить 4-5 раз.

## **Упражнение № 8**      **«Поезд»**

Поезд отправляется: «Ту-ту-у!», «Ту-ту-у!» (Вдох - продолжительный выдох.)

Движение ускоряется: «Чух-чух-чух...» (Короткий шумный вдох носом – выдох.)

Остановка – расслабляется: «С-с-с...» (Вдох – продолжительный выдох.)

## **Упражнение № 9**      **«Волк»**

(нормализация тонуса дыхательных мышц)

Волк зимой холодной

В лесу воет злой, голодный: (Голову поднять вверх, вдох.)

«У-у-у-у-у...» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.)

## **Упражнение № 10**      **«Корова»**

(регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц)

Вот мы слышим - на лугу

Зазвучало: «Му-му-му!»

Будем тоже мы мычать и дыханье проверять.

(Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у...»)

## **Упражнение № 11 «Мя-у! – Фр-р-рр!»**

Взрослый читает стихотворение, а дети выразительно произносят звукоподражания на выдохе.

Кошка, как тебя зовут? – Мя-у (мя-у, мя-у...).

Стережешь ты мышку тут? – Мя-у (мя-у, мя-у)

Дети поглаживают по коленям ладошками на протяжно-мелодичное «Мя-у».

Кошка, хочешь молока? – Мр-р-рр! Мр-р-рр!

А в товарищи щенка? – Фр-р-рр! Фр-р-рр!

Со звукоподражанием «фр-р-рр!» дети делают глубокий выдох и «выпускают когти».

## **Упражнение № 12 «Сердитый ёжик»**

(отработка правильного дыхания)

Потерял сегодня ёжик пару новеньких сапожек.

Он расстроился, присел и сердито запыхтел: «Пф – пф - пф»... «Ф-ф-ф-ф...»

(Короткий вдох через нос – пауза – несколько редких выдохов или продолжительный выдох.)

## **Упражнение № 13 «Слоник»**

(регулировка процесса правильного дыхания)

Я – весёлый слоник Бой,

Я люблю играть с водой.

Воду хоботом беру, (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

А потом, как лейка, лью. (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

## **Упражнение № 14 «Сдуй снежинку с рукавички»**

Для игры понадобится вырезанная из тонкой бумаги снежинка.

Педагог показывает ребенку, как можно сдуть бумажную снежинку с ладошки. Затем вновь размещает снежинку на ладошке, подносит ее к губам малыша, просит ребенка подуть на снежинку.

## **Упражнение № 15 «Скажи и покажи»**

(отработка правильного дыхания)

Те, кого охватывает страх, произносят слово «Ах!» Ребенок повторяет на выдохе: «Ах»

Кто встречается с бедой, произносят слово «Ой!» Ребенок повторяет на выдохе: «Ой»

Кто отстанет от друзей, произносит слово «Эй!» Ребенок повторяет на выдохе: «Эй»

У кого захватит дух, произносит слово «Ух!» Ребенок повторяет на выдохе: «Ух»

## **Упражнение № 16 «Гуси»**

(нормализация дыхательной функции)

Жили у бабуси (Стоя, руки назад книзу; поднять голову.)

Два сердитых гуся. (Наклониться вперед, прогнувшись, вытянуть шею – глубокий вдох.)

«Ш – ш – ш...» (Продолжительный выдох.)

## **Упражнение № 17 «Ворона»**

(активизация дыхательной функции)

Ворона пела в хоре, сидя на заборе: (Вдох.)

«Кар-р, ка-а-арр...» (Произносить протяжно на выдохе.)

Каркала певичка, охрипла и потом

Стала петь беззвучно и с закрытым ртом. (На выдохе дети произносят звуки)