

# Дыхательные упражнения и игры



## *Дыхательная гимнастика*

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

## ИГРА "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).*

В игре "Бегемотик" вдох и выдох производится через нос.



## «Качели»

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

*Оборудование:* мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

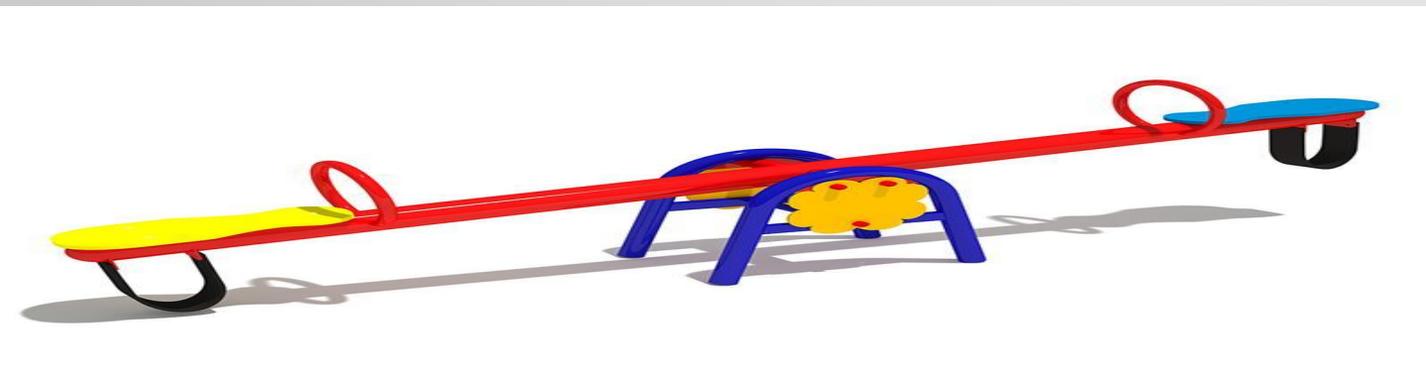
Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

. В игре "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 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.

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" - сдуть 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-



**"Лети, перышко!"**

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

*Оборудование:* перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и



## "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.*



## "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*



## «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, выпячивая 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".



## «Дирижер»

*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.



## "Дразнилка" или "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.*



## "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.



## " 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.



## "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).*



## "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).

