

Дыхательные упражнения и игры

1. «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*).

2. «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.

3. «Ныряльщики 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 желаяния сделать выдох.

4. «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).

5. «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.

6. «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.

7. «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.

8. «*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.

9. «*Лети, перышко!*».

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.

10. «*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.

11. «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).

12. «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*).

13. «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).

14. «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.

15. «*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.

16. «*Рычалка*».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «р»).

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

17. «*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!

18. «Семафор».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «с»).

Ребенок сидит, поднимая руки в стороны, делает вдох, опуская руки вниз – выдох с произнесением: «С-С-С».

19. «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».

20. «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.

21. «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.

22. «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».

23. «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.

24. «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).

25. «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.

26. «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).*