

### **Упражнение для дыхания № 1**

#### **«Задуй упрямую свечу»**

Дети держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу начинать выдыхать медленно, постепенно гасить свечу, произнося «ф».

### **Упражнение для дыхания № 2**

#### **«Мишка учит буквы»**

Встаньте прямо, спокойно, разведите плечи, не поднимая и не опуская их. Положите руки на верхнюю часть живота, другую сбоку выше талии, чтобы контролировать движение диафрагмы и ребер. Сделайте небольшой вдох на счет 1, 2, 3 и выдох. Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 и выдох.

### **Упражнение для дыхания № 3**

#### **«Поймай комара»**

Руки раздвигаются в стороны – вдох. Сдвигаются постепенно ладонями вперед – выдох. На расстоянии вытянутой руки находится комар, его надо поймать, но так, чтобы не спугнуть. Педагог говорит: «Медленно, медленно сводите руки, произносите звук «з-з-з»; прихлопните комара, быстро разведите руки в стороны, произойдет автоматический вдох».

### **Упражнение для дыхания № 4**

#### **«Цветочный магазин».**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

### **Упражнение для дыхания № 5**

#### **«Насос»**

Тренировка продолжительного сильного выдоха при длительном произношении звука «С-с-с».

### **Упражнение для дыхания № 6**

Сделать вдох, на выдохе пропеть гласные (а, о, у, и, ы).

### **Упражнение для дыхания № 7**

Произнесение слогов и слов на выдохе с постепенным увеличением их количества: па – по, па – по – пу, па – по – пу – пы.

### **Упражнение для дыхания № 8**

Сделать вдох, произнести фразу из двух слов: \_\_ \_\_, затем вдох – фразу из трех слов: \_\_ \_\_ \_\_. Снова вдох – фразу из 4-х слов: \_\_ \_\_ \_\_ \_\_.

### **Упражнение для дыхания № 9**

Сделайте вдох и задержите воздух на счет 1, 2, 3. Затем выдыхайте плавно, без толчков 1 – 2 – 3 – 4 – 5.

Это упражнение можно выполнять еще с листиками бумаги. Струя плавно выдыхаемого воздуха отклоняет равномерно конец листика.

### **Упражнение для дыхания № 10**

Во время занятия дышать только через нос.

Встать, рот закрыть. Одну половину носа плотно зажать пальцем, дыхание производить поочередно (4-5 раз) через каждую половину носа.

Встать, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять вперед и вверх ладонями внутрь - вдох, опустить руки вниз - выдох (до 5 раз).

Встать, вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую (5-6 раз через каждую половину носа).

Встать, ноги поставить вместе, нос зажать пальцами. Не спеша, громко считать до 10, закрыть рот, сделать глубокий вдох и полный выдох (5-6 раз). Закрыть рот, вдохнуть. На удлинённом выдохе медленно произносить звук [м] (до 8 раз).

Встать, подняться на носках - вдох, присесть - полный выдох.

Встать, поднять руки вверх и отставить одну ногу назад - вдох, вернуться в исходное положение - полный выдох.

### **Упражнение для дыхания № 11**

Во время занятия дышать только через нос.

Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпятить, выдыхать медленно через рот, живот втянуть.

Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), живот выпятить. Задержать дыхание. Затем наклониться вперед, руки опустить - выдох.

Сидя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), выдох через нос.

### **Упражнение для дыхания № 12**

#### **«Паровоз»**

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

Во время занятия дышать только через нос.

Широко раскрыть рот - зевание. Затем “глотнуть”, т.е. сомкнуть верхнее небо с задней частью языка.

Широко раскрыть рот, глубоко вздохнуть, закрыть рот, проглотить.

Втягивать щеки.

Надувать и втягивать щеки, не открывая рта.

Как можно шире открывать рот.

Набрать воздух, “задуть” его в уши (самопродувание).

### **Упражнение для дыхания № 13**

#### **«Паровоз»**

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

### **Упражнение для дыхания № 14**

#### **«Пастушок»**

Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

#### **Упражнение для дыхания № 15**

##### **«Гуси летят»**

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8 – 10 раз).

#### **Упражнение для дыхания № 16**

##### **«Снег».**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

#### **Упражнение для дыхания № 17**

##### **«Кораблики».**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

#### **Упражнение для дыхания № 18**

##### **«Футбол».**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

#### **Упражнение для дыхания № 19**

##### **«Бульбульки».**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

#### **Упражнение для дыхания № 20**

##### **«Волшебные пузырьки».**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

### **Упражнение для дыхания № 21**

#### **«Дудочка».**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

### **Упражнение для дыхания № 22**

#### **«Губная гармошка».**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

### **Упражнение для дыхания № 23**

#### **«Свеча».**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

### **Упражнение для дыхания № 24**

#### **«Аист»**

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе разогнуть ногу и руки, тихо произнося «Ш-ш-ш» (6-7 раз).

### **Упражнение для дыхания № 25**

#### **«Маятник»**

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох, Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение для дыхания № 26**

#### **«Охота»**

Закрывать глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

### **Упражнение для дыхания № 27**

#### **«Шарик»**

Представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

### **Упражнение для дыхания № 28**

#### **«Каша»**

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

### **Упражнение для дыхания № 29**

#### **«Ворона»**

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: Кар!

#### **Упражнение для дыхания № 30**

##### **«Покатай карандаш»**

Вдохнуть через нос, и выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

#### **Упражнение для дыхания № 31**

##### **«Греем руки»**

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

#### **Упражнение для дыхания № 32**

##### **«Пилка дров»**

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

#### **Упражнение для дыхания № 33**

##### **«Дровосек»**

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

#### **Упражнение для дыхания № 34**

##### **«Сбор урожая»**

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение для дыхания № 35**

##### **«Комарик»**

Сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

#### **Упражнение для дыхания № 36**

##### **«Сыграем на гармошке»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек.). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек.). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3- 4 раза.

#### **Упражнение для дыхания № 37**

##### **«Трубач»**

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек.).

#### **Упражнение для дыхания № 38**

##### **«Шину прокололи»**

Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

### Упражнение для дыхания № 39

«Жук»

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

## Дыхательные упражнения и игры для развития физиологического дыхания и формирования воздушной струи.

Современное овладение правильной речью имеет важное значение для формирования личности ребенка. Для того чтобы правильно научиться произносить звуки, нужно подготовить артикуляционный аппарат, тренировать не только язык, губы, но и дыхание, и голос.

### Цель дыхательной гимнастики:

- формирование длительного плавного выдоха;
- дифференциацию носового и ротового выдоха;
- формирование диафрагмального дыхания
- формирование речевого дыхания.

### "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

### "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).*

### "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 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).

### **"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.*

### **"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.*

### **"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.*

### **"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".

### **"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).*

**"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

При работе над правильным звукопроизношением воспитателю необходимо четко знать артикуляционный уклад каждого звука, т. е. в каком положении при произношении того или иного звука находятся губы, зубы, язык, голосовые связки.