

## Картотека упражнений по развитию речевого дыхания

### «Вдох – выдох»

**Цель:** Дифференциация ротового и носового дыхания

**Содержание:** Выполнять стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на две – три секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос – выдох через нос, вдох через рот – выдох через нос, вдох через рот – выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом,

(Соответствующие движения.)

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша,

Как? Покажем малышам.

**Примечание:** при выполнении упражнений направленных на дифференциацию носового и ротового выдоха хорошо использовать зрительный контроль (выдох на «султанчик»).

### «Ветер дует»

**Цель:** Дифференциация ротового и носового дыхания

**Содержание:** Выполнять стоя. Спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко,

(Руки поднять вверх, встать на носки, подуть.)

Я подую низко,

(Руки перед собой, присесть и подуть.)

Я подую далеко,

(Руки перед собой, наклониться вперед, подуть.)

Я подую близко.

(Руки положить на грудь и подуть на них.)

### Муха

**Цель:** Учить силе выдоха, направленной воздушной струе. Развивать воображение.

**Содержание:** Предлагаем ребенку увидеть муху, всмотреться в неё, поймать, почувствовать в кулаке, поднести кулак к уху. Слушать, как звенит муха. Петь на выдохе, подражая мухе: «З-З-З». Раскрыть ладонку и выпустить муху, проследить глазами её полет, вдохнуть вновь.

**Примечание:** закончить игру можно рисованием мухи или складыванием оригами.

## Волшебные заклинания

**Цель:** развитие фонационного дыхания

**Содержание:**

**Вдох – выдох:** поднять руки от груди плавно вверх и в стороны, произнося: ПА.

**Вдох – выдох:** от груди руки в стороны, произносить: ПО.

**Вдох – выдох:** показать напряжение в мышцах: ПУ

**Вдох – выдох:** слегка давящие движения рук вперед: ПУ

**Вдох – выдох:** присесть, обхватить колени: ПУ

**Вдох – выдох:** ПАПОРУ – движения плавные, переходят одно в другое.

Педагог обращает внимание на правильность дыхания, слитность произнесения слов, силу голоса (средний регистр, спокойный тон), артикуляцию.

## Гоночки

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю.

**Материал:** Машинки – оригами.

**Содержание:** Предлагаем ребенку струей воздуха перемещать машинку от СТАРТА к ФИНИШУ, не выдувая за ограждения.

**Примечание:** можно также сдувать со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату.

## Ветряная мельница

**Цель:** Развивать сильную направленную воздушную струю.

**Материал:** Вертушка или игрушка – мельница из песочного набора.

**Содержание:** Предлагаем ребенку подуть на вертушку, чтобы она закрутилась (указание: подуть сильно, как ветер).

Взрослый сопровождает действия ребенка стихотворным отрывком:

Ветер, ветер, ты могуч,

Ты гоняешь стаи туч!

## Снегопад

**Цель:** развитие целенаправленного плавного выдоха.

**Содержание:** Сделайте снежинку из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку, пусть он правильно сдует её:

**Снег, снег кружится,**

**Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись, как снежок.  
А. Барто**

**Примечание:** Можно поиграть в «Осенний листопад», где вместо снежинок из ваты будут бумажные листья.

### **Бабочка**

**Цель:** развитие целенаправленного плавного выдоха

**Содержание:** Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ребенком русскую народную поговорку:

Бабочка – коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки-

На березовой ветке!

Затем предложите ребенку плавно подуть на бабочку плавным выдохом, чтобы она «полетела».

### **Кораблик**

**Цель:** развитие целенаправленного плавного и длительного выдоха.

**Содержание:** Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно. Заканчивая игру, произнести вместе с ребенком:

Ветер, ветерок!

Натяни парусок!

Кораблик гони

До Волги – реки.

### **Пастушок дудит в рожок.**

**Цель:** Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Материал:** Рожок, дудочка.

**Содержание:** Предложить ребенку как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Педагог показывает, что необходимо вдохнуть через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто подует громче всех.

**Запасливые хомячки**

**Цель:** Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

**Материал:** два стула, листы бумаги, 4-5 фантов.

**Содержание:** Педагог рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы пищи за щеками. Затем предлагает перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается тем же путем обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Педагог следит за точностью выполнения задания и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился на «кочках».

## Куры

**Цель:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины и ритма), развитие внимания, выдержки и формирование правильной осанки.

**Ход:** ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносит «так – так – так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Ведущий делает это движение вместе с ребенком 3 – 5 раз.

## Футбол

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю.

**Содержание:** Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Предложить ребенку дуть на «мяч» так, чтобы «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками (карандашами).

## Шторм в стакане

**Цель:** Развивать силу и направленность ротового выдоха.

**Содержание:** Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенку предлагается подуть через соломинку, чтобы вода забурлила.

**Примечание:** Следить за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

## Живые предметы

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю, а также силу выдоха.

**Содержание:** возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. «Оживший» предмет покатится по направлению воздушной струи.

## Задуй свечу

**Цель:** Развивать плавность и интенсивность выдоха, увеличивать жизненную силу легких.

**Содержание:** Предложить ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения следить за плавностью выдоха и вместе с тем за его достаточной интенсивностью.

## Гуси

**Цель:** Развитие речевого дыхания.

**Содержание:** Руки на поясе, медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно: «Г – а – а – а».

## Жук жужжит

**Цель:** Развитие речевого дыхания.

**Содержание:** Руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выполнять с одновременным вдохом носом. Выдыхая произнести: «Ж – ж – ж», опуская руки вниз.

## Лопнула шина

**Цель:** Развитие речевого дыхания, длительности и плавности выдоха, автоматизация звука «Ш».

**Содержание:** Дети разводят руки перед собой, изображая круг – «шину» и одновременно выполняют вдох через нос. На выдохе дети плавно и медленно произносят «ш – ш – ш». Руки при этом медленно скрещиваются так, что правая рука ложится на левое плечо, а левая рука на правое плечо.

## Вини Пух идет в гости к Пятачку.

**Цель:** Развитие речевого дыхания, плавного и длительно речевого выдоха.

**Материал:** два картонных домика, вырезанные из бумаги персонажи (или игрушки), можно использовать иллюстративную полянку (с изображением домиков и дорожки).

**Содержание:** Ребенку предлагается проводить Вини Пуха в гости к Пятачку, передвигая фигурку (игрушку) пропевать какой либо звук, например: «Аааа». Как усложнение можно использовать короткие стишки (пыхтелки, сопелки).  
**Условие:** произносить фразы на одном выдохе.

## Поиграем животиками

**Цель:** формирование диафрагмального дыхания.

**Содержание:** В а р и а н т 1

В положении лёжа на спине дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы

упражнение стало ещё интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку.

#### **В а р и а н т 2**

В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение выполняется под счёт: вдох – 1, 2, 3 и выдох – 1, 2, 3 или музыкальные звуки (до-ре-ми – вдох, ми-ре-до – выдох) от трёх до семи раз подряд.

### **Узнай по запаху**

**Цель:** выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

**Оборудование:** 2-3 цветка, имеющих разные запахи.

**Содержание:** Дети по очереди нюхают цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребёнка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребёнок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок.

Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребёнка положить ручки на живот и проконтролировать, таким образом, своё дыхание. Взрослый говорит: «Глубоко вдохни, а потом, не спеша выдохни. Вот так – 1, 2, 3 – 1, 2, 3».

**Примечание:** Аналогично с фруктами и ягодами.

### **Носик и ротик поучим дышать**

**Цель:** дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

**Содержание:** Ребёнок учиться контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами.

#### **В а р и а н т 1**

Сначала ребёнок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком на свой нос. Затем 2-4 раза производится вдох носом, а выдох ртом. Вдыхая носом, ребёнок дотрагивается указательным пальчиком до носа; а выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю.

#### **В а р и а н т 2**

Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребёнок открывает рот, а при

выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Дыхательные упражнения выполняются под счёт: вдох – 1, 2, 3 и выдох – 1, 2,

## Погудим

**Цель:** выработка длительного плавного ротового выдоха.

**Оборудование:** маленькие пузырьки из-под лекарства с горлышком, имеющем в диаметре примерно 1,5 см, по количеству детей и один пузырёк для взрослого.

**Содержание:** Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырёк, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-«ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключении упражнения все дети дуют одновременно.

Можно предложить детям конкурсы: «Чей ветерок (гудок) громче гудит?» и «Чей ветерок (гудок) дольше гудит?».

## С флажками

**Цель:** выработка темпа и ритма физиологического дыхания.

**Оборудование:** флажки (по два на каждого ребёнка).

**Содержание:** Взрослый раздаёт детям флажки. Дети под спокойную музыку идут по кругу, по сигналу педагога останавливаются, поднимают руки вверх (вдох), опускают вниз (выдох).

Затем дети вновь идут по кругу до следующего сигнала.

В другой раз движения могут быть заменены на другие: развести руки в стороны (вдох), соединить их перед собой (выдох). Продолжительность вдоха и выдоха равны.

## Подуем на плечо

**Цель:** выработка темпа и ритма физиологического дыхания.

**Содержание:** Педагог читает стихотворение и вместе с детьми выполняет соответствующие тексту действия.

*Подуем на плечо,*

(голова прямо – вдох, голова повернута направо – выдох)

*Подуем на другое.*

(голова прямо – вдох, голова повернута налево – выдох)

*Нам солнце горячо*

*Пекло дневной порою.*

(голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох)

*Подуем и на грудь мы*

(голова прямо – вдох, опустить голову – выдох)

*И грудь свою остудим.*

*Подуем мы на облака.*

(голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох)

*И остановимся пока.*

Запомнив текст песенки, дети могут петь её вместе со взрослым..

### **Звуковая ниточка (дорожка)**

**Цель:** воспитание правильного речевого дыхания, автоматизация изолированного звука.

**Содержание:** Дети соединяют пальцы рук, собранные в щёпот, перед грудью (как будто держат за концы короткую ниточку), а затем начинают разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук (тянут длинную нить). Вдох производится до начала движения рук.

Для вызывания большего интереса к упражнению можно предложить детям сначала вытянуть короткую ниточку (в течение 1 секунды) лишь слегка разведя руки в стороны, а затем вытянуть длинную звуковую нить ( 3-6 секунд).

В следующий раз предложите детям пропеть гласные звуки **у, о, и, э**.

В процессе автоматизации звуков можно предложить ребёнку тянуть и некоторые согласные звуки, например: **с, з, ш, ж, щ, л и р**.

### **Ручки поднимаем – звуки распеваем**

**Цель:** воспитание правильного речевого дыхания, умение произнести на одном выдохе два гласных звука, автоматизация изолированных звуков.

**Содержание:** После короткого глубокого вдоха дети поднимают руки вверх, одновременно пропевая звук **а**, а затем опускают руки вниз, произнося звук **у**.

В процессе автоматизации звуков можно предложить ребёнку делать движения руками и одновременно произносить и некоторые согласные звуки, например, пары: **с-з; ш-ж; л-р**.

### **Слоговая зарядка**

**Цель:** развитие речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе несколько слогов; автоматизация звуков в слогах.

**Содержание:** Дети поднимают руки через стороны вверх и так же их опускают, одновременно проговаривая цепочку из четырёх слогов. Во время движения рук из нижнего положения в положение «в стороны» - произносится слог **ГА**, при движении из положения «в стороны» в положение «вверх» - **ГО**, затем при движении рук из положения «вверх» в положение «в стороны» проговаривается слог **ГУ**, а из положения «в стороны» в нижнее положение произносится слог **ГЫ**.

Рекомендуется делать слоговую зарядку рекомендуется делать слоговую зарядку со следующим слоговым материалом: «**СА-СО-СУ-СЫ**», «**ЗА-ЗО-ЗУ-ЗЫ**» и «**ЦА-ЦО-ЦУ-ЦЫ**», «**ША-ШО-ШУ-ШЫ**» и т.д.

С детьми, у которых нарушена слоговая структура слов полезно проговаривать слоги со стечением согласных такие, как «**МНА-МНО-МНУ-МНЫ**», «**ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЫ**» или «**СТА-СТО-СТУ-СТЫ**».

## Одуванчики

**Цель:** Развитие длительного плавного выдоха. Активизация мышц губ.

**Содержание:** Игру проводят в летнее время на свежем воздухе. Педагог просит каждого ребенка сорвать по одуванчику и всем по очереди подуть на них. Дуть на одуванчик надо так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть все пушинки с одуванчика нужно с 1 – 3 раз.

## Пузырь

**Цель:** развитие длительного плавного выдоха. Активизация мышц губ. Автоматизация и дифференциация звуков *с – ш*.

**Содержание:** Дети стоят тесным кругом, наклонив голову вниз, имитируя пузырь. Затем повторяя за педагогом «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся», дети поднимают голову и постепенно отходят назад, образуя большой круг. По сигналу воспитателя «Воздух выходит» или «Пузырь лопнул» дети идут к центру круга произнося *с* ( или *ш*), подражая выходящему воздуху.

**Примечание:** После сигнала «Лопнул» нужно следить, чтобы дети не бежали, а шли (воздух выходит медленно и длительно: *ссс* или *шшш*).

## Веселые пантомимы

**Цель:** Развитие дыхания, сообразительности, воображения.

**Содержание:** Детям предлагается изобразить:

- Как они греют озябшие руки
- Раздувают угасающий костер
- Надувают воздушные шары
- Пилят дрова (при имитации- руки на себя – вдох, от себя - выдох).
- Рубят дрова (руки над головой – вдох, наклон вперед – выдох).

**Примечание:** Веселые пантомимы можно закончить настоящим надуванием воздушных шариков или пусканием мыльных пузырей на прогулке.