

Дыхательная гимнастика

*Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже-
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко, легко подышим.*



Картотека дыхательных упражнений.

Условия для проведения игр и упражнений на дыхание

- Заниматься в проветренной комнате.
- Заниматься до еды или после еды (только через 1,5 – 2 часа)
- Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- Упражнение повторяется не более 7 раз.

Комплексы традиционных и нетрадиционных игр на формирование неречевого дыхания.

Традиционные упражнения.

1. Игра “Султанчик” (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к карандашу).

Задача: побуждать ребенка к произвольному выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

2. Игра “Шарик”

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

3. Игра “Перышко”

Задача: формировать произвольный ротовой выдох.

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко.

4. Игра “Кулилка”.

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

Оборудование: цветные перышки, нанизанные на ниточки, закрепленные на рамке в виде кулис; набор мелких игрушек (сюжеты настольного театра, фотографии, расположенные за “Кулисами”.

Взрослый побуждает ребенка узнать, что находится за “кулисами”, провоцируя на продолжительный ротовой выдох.

5. Игра “Ветерок”

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дунь-подунь, наш ветерочек.

Ветерочек, ветерок,

Дунь-подунь, наш ветерок.

7. Игра “Бабочка лети”

Задача: учить продолжительному ротовому выдоху.

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом: Бабочка летала,

Над (Вовочкой) порхала.

(Вова) не боится –

Бабочка садится.

Взрослый “сажает” бабочку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть на нее.

8. Игра “Кораблик”

Задача: формировать длительный носовой выдох.

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

9. Игра “Волейбол”

Задача: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

Оборудование: воздушный шарик.

Взрослый и ребенок стоят напротив друг друга. Взрослый дует на шарик, который летит к ребенку, а ребенок в свою очередь тоже дует на шар (шар летает от взрослого к ребенку и наоборот).

10. Игра “Чей паровоз громче гудит”

Задача: учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).

Для проведения игры необходимо несколько маленьких пузырьков с маленьким горлышком из-под лекарств или духов. Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать то же самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

Усложнение: ребенку предлагается определить, какой из 2-3 предъявленных пузырьков гудел (свистел) громче.

11. Игра “Погреем руки”

Задача: формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку согреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “ А, У, О ”.

12. Игра “Зайка”

Задача: различение холодной и теплой струй выдыхаемого воздуха.

Взрослый читает стихотворный текст:

“Зайке холодно сидеть

Надо лапоники погреть. (дует на руки ребенка, сложенные лодочкой, теплой струей воздуха).

Лапку зайишка обжег.

На нее подуй дружок. (дует на руки ребенка, используя холодную струю воздуха).

Затем предлагается ребенку также подуть.

Нетрадиционные и комбинированные упражнения.

13. Игра “Отгадай по запаху”

Задача: формировать носовой вдох.

Оборудование: шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями сухой мяты, 2 коробочки наполнены пакетиками с ванильным сахаром.

А. “Парные коробочки”: ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого.

Б. “Поставь по порядку”: коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. Предлагаемая инструкция: “Поставь сначала мятную коробочку, потом апельсиновую, потом ванильную”.

Усложнение: за счет увеличения количества коробочка.

14. Игра “Пузырьки”

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох).

Проводится с использованием стакана, до половины наполненного водой, и соломинки для коктейля. Взрослый показывает ребенку, как можно пускать пузыри с помощью соломинки (вдох носом, выдох через рот, зажав соломинку губами). Ребенок учится контролировать силу выдоха (при сильном выдохе вода

выметается из стакана, при слабом выдохе на поверхности не образуются пузырьки).

15. Игра “Мотыльки”

Задача: формировать предпосылки комбинированного типа дыхания (носовой вдох, ротовой выдох), учить регулировать силу воздушной струи.

На уровне глаз ребенка крепится шнур с привязанными к нему бумажными мотыльками разного цвета (или величины). Взрослый читает стихотворный текст, предлагая малышу подуть на мотылька определенного цвета или величины.

На зеленом, на лугу

Мотыльки летают.

Красный мотылек взлетел ...и т.п.

16. Игра “Воздушные шары”

Задача: формировать предпосылки целенаправленного комбинированного дыхания, учить регулировать силу воздушной струи.

Ребенку предлагается подуть на воздушный шарик, который находится на уровне лица ребенка. Подуть на шарик так, чтобы он отлетел к мишке, кукле, зайке.

17. Упражнение “Трубочка”

Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания, учить регулировать силу воздушной струи.

Ребенок дует через трубочку свернутую из плотной бумаги (или через соломинку для коктейля) на ватку или перышко, лежащее на столе.

18. Игра “Капелька”

Задача: формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.

Оборудование: соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги.

Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька “бежит” и оставляет за собой след.

19. Упражнение “Огонечек пляшет”

Задача: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед горящей свечей), затем побуждает ребенка сделать так же.

20. Упражнение “Мячик в корзине”

Задача: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).

Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха.

Мячик сделан из ваты или пищевой фольги. Корзина изготовлена из одной части коробочки большого киндер-сюрприза, в которую вставлена соломинка для коктейля. Ребенок дует через соломинку, стараясь удержать воздушной струей мяч в корзине.

Игры на формирование речевого дыхания.

1. Упражнения: “Отгадай, кто позвал”

Задача: формирование длительного фонационного выдоха.

Оборудование: картинки с изображением животных (можно игрушки).

Взрослый заранее обговаривает с детьми, какому предмету, какой звук принадлежит. Дети закрывают глаза, один ребенок длительно на плавном выдохе произносит звук соответствующий какому-либо предмету, а остальные дети отгадывают какой предмет их “позвал”.

2. Игра “У кого длиннее звук (слог)?”

Задача: формирование речевого выдоха.

Дети произносят на одном выдохе звук (слог).

3. Игры “Назови картинки”, “Повтори слова”

Задача: формирование речевого выдоха.

Оборудование: 5 предметных картинок.

А. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

Б. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе, затем убирает их и просит ребенка назвать картинки по памяти на одном выдохе.

В. Взрослый называет 3-5 слов и просит ребенка повторить слова на одном выдохе.

4.Игры “Повтори предложение”

5.“Повтори пословицу (поговорку)”

Задача: формирование плавной слитной речи.

Взрослый произносит предложение, пословицу (поговорку), ребенок на одном выдохе.

6.Игры “Кто больше скажет без передышки”

Задача: формирование плавной слитной речи.

Ребенок рассказывает любое стихотворение или рассказ и в конце каждой фразы ударяет мячом о пол.

Дыхательные упражнения для проведения дома.

Внимание! Игровое оборудование раздается индивидуально каждому ребенку.
(Условные обозначения: О-оборудование, Х-ход игры, П-примечание.)

№	Название игры	Оборудование
1.	«Вертушки».	Одинарные вертушки на палочках
2.	«Дудочки».	Рожки или дудочки.
3.	«Шарики»	Воздушные шарики с длинной ниткой, привязанные к стульчикам или их держат на вытянутой руке мамы.
4.	«Бабочки»	Бабочки, вырезанные из салфеток величиной с детскую ладошку; коробочка-домик для бабочек.
5.	«Снежинки 1»	Снежинки, вырезанные из салфеток величиной с детскую ладошку; коробочка для снежинок.
6.	«Снежинки 2»	Снежинки –небольшие комочки ваты: «Снежиночки-пушиночки отправились все в путь. Но вот они устали – Присели отдохнуть».
7.	«Футбол»	«Мяч» (ватный комок) нужно передвинуть через черту (или к маме, а мама обратно к ребенку, или вместе в колечко, лежащее на небольшом расстоянии от ребенка).
8.	«Осенние листья 1»	Осенние листья (натуральные или сделанные из цветной бумаги) с длинной ниткой, привязанные к стульчикам или их держат на вытянутой руке мамы.
9.	«Осенние листья 2»	Осенние листья (натуральные), ёмкость с водой. – «Как плавают листочки в маленьком озере?» -дуем на

		листочки.
10.	«Лодочки»	Лодочки-оригами запускаем в ёмкость с водой (двигаются с помощью выдыхаемого воздуха)
11.	«Перья»	Легкие небольшие перья птиц.
12.	«Ураган»	Трубочка вставляется в отверстие в крышке пластиковой бутылки(0,5 л), наполненной некоторым количеством бумажных кусочков (из жатой бумаги, размером 1см на 1см)
13.	«Ух» - «Дрова»	<p>Х: «На зиму дрова пилили –3-з-з»</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с пилой – вперед, назад.</p> <p>«Мы дрова кололи вместе топором –Ух!»</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с топором- вверх (вдох), вниз (на выдохе «Ух»).</p> <p>П: игра повторяется 3-4 раза.</p>
14.	«Надувайся пузырь»	<p>Х: дети и родители становятся в круг близко друг к другу, со словами: «Надувайся пузырь, надувайся большой, да не лопайся» -расходятся в стороны, продолжая надувать пузырь(вдох через нос, резкий выдох через рот). «Лопнул-«С-с-с»- сходятся к середине.</p> <p>П: игра повторяется 4-5 раз.</p>
15.	«Дождик»	Новогодний дождик, прикрепленный к палочке.
16.	«З» - «Комар»	<p>Х: «Давайте поймем комара (развести руки в стороны, затем медленно сводя вместе со звуком «З», хлопнуть в ладоши)–поймали».</p> <p>П: повторить 4-6 раз.</p>

17.	«С» - «Насос»	<p>Х: «Мы будем накачивать колесо (или шарик), в руках у нас насос (стать прямо, ноги на ширине ступни, поднимаем руки до уровня груди-делаем вдох через нос, опускаем руки вниз – делаем выдох со звуком «С»»).</p> <p>П: повторить 4-6 раз.</p>
18.	«Ж» - «Жук»	<p>О: игрушка жука (или другого летающего насекомого) на длинной нитке (25см), лежащая в яйце (от киндер-сюрприза).</p> <p>Х: дети открывают яйца, а мамы за нитку поднимают жуков. Жуки улетают, а дети пытаются дотянуться и поймать их двумя руками. Жуки летают со звуком «Ж»- мамы и ведущий демонстрируют звук, побуждая детей к подражанию.</p>
19.	«Ш» - «Ветер» «Ш»(с бумагой)	<p>П: можно использовать совместно с упражнением «Бабочки».</p> <p>Х: «Подул сильный ветер-«Ш-ш-ш», бабочки разлетелись».</p> <p>П: дети могут показать как быстро летали бабочки. Затем собрать бабочек и снова повторить игру.</p> <p>С пергаментной бумагой-сминание-шелест.</p>
20.	«А»- «Горячий чай»	<p>О: посудка.</p> <p>Х: «Давайте угостим зверят чаем (изобразить как наливаем чай из чайника), чай горячий «А», нужно остудить (подуть на чай). Теперь можно угощать-чай остыл».</p>
21.	«Шарик»	<p>Х: «Наши щечки превращаются в шарики. Надуваем их (и резким движением указательных пальцев выпустить воздух изо рта) – лопнул».</p> <p>П: повторить 4-6 раз.</p>