

Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста

Дуем, дуем, задуваем произношение звуков улучшаем. Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста

– 1.7 Игры первого этапа, направленные на формирование диафрагмального дыхания.

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

2.1 – 2.42 Игры второго этапа, направленные на дифференциацию носового и ротового дыхания.

Цель: выработка более длительного вдоха и более продолжительного выдоха.

3.1 – 3.24 Игры третьего этапа на развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Цель: развитие фонационного (озвученного выдоха).

4.1 – 4.2 Игры четвертого этапа, направленные на развитие речевого дыхания.

Цель: развитие речевого дыхания.

5.1 – 5.3 Игры пятого этапа, направленные на тренировку речевого дыхания в процессе произнесения фразы.

Цель: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения фразы.

1.1 “Бегемотик”.

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).

Стихотворный текст, произносит педагог, а дети выполняют нужные действия

1.2 “Качели”

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 первого этапа вдох и выдох производится через нос.

1.3 “Надуй шарик”

Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.

*(Повторить 3-5 раз)
Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем;
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.*

1.4 “Ракета”

Встать, прямо не напрягаясь. Руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав, друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание. Выдохнуть, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны.

1.5 “Достань жемчужину”

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.

1.6 “Часики”

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки за голову. Медленно наклониться вправо – вдох (живот втянуть). Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот расслабить).

*Тик – так, тик – так,
Ходят часики вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.*

1.7 “Щука”

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох – легко надавливать на ребра, в конце вдоха – руки в стороны, выдох – надавливать руками на ребра

*Щука в омуте жила,
Воду щеткою мела.*

*Щи готовила гостям,
Угощение лещам.*

2.1 “Листочки”

*Как подул холодный ветер —
В воздухе осеннем полетели,
закружились осенние листочки.*

Дети берут листочки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением листочков.

2.2. “Капельки”, “Снежинки”

Дети берут “тучки” с капельками (снежинками) на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением капелек, снежинок.

2.3 “Ветерок” (с вертушками)

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на вертушку, стараясь, чтобы она завертелась как можно сильнее.

2.4 “Бумажные флажки”

Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

2.5 “Солнышко и тучки”

*Небо хмурится с утра,
Надо солнышку помочь.
Ветерком стану я,
Уходите, тучи, прочь.*

На дне коробки приклеить солнце. Закрыть его тучами из ваты. Дети разгоняют, раздувают тучи.

2.6 “Разгони ветерок”

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на указательный пальчик, “разгонять пальчиком ветерок”.

2.7 “Подуй на пальцы”

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

2.8 “Снегопад”

*Снежинок много я собрал,
Ветерком легким стал.
Если очень постараться,
Снежинки дружно разлетятся.*

Игрок поднимается на табурет и сдувает снежинки (листья) на детей.

2.9 “Снег и ветер”

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики --“снег”-- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на “снег”, как холодный зимний ветер. При этом “комья снега” должны медленно передвигаться к противоположному краю стола

2.10 “Снежинки”

*Как подул Дед Мороз —
В воздухе морозном полетели,
закружились ледяные звезды.*

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.

2.11 “Берлога”

*Как на горке снег, снег
И под горкой снег, снег.
А в берлоге спит медведь.
Хотите, дети, посмотреть?*

Дети раздувают “снег” из ваты и получают представление о зимовке медведя.

2.12 “Раздуй сугроб”

*Как на горке снег, снег
И под горкой снег, снег.
А под снегом спит подснежник.
Хотите, дети, посмотреть?
Дети раздувают “снег” из ваты .*

2.13 “Горячий чай”

Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут, боковые края широкого языка подняты. Подуть на “чай”. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, воздушная струя узкая, не рассеянная.

2.14 “Задуй свечи”

*Свечи я задуть хочу,
Всех сейчас я научу.
Полной грудью вдохну,
Свечи все я потушу.*

Свечи – крышки от фломастеров, расставить и “зажечь”. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.

2.15 “Фокус”, “Парашют”

Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа

2.16 “Паровозик свистит”

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

2.17 “Дудочка”, “Язычки”, “Свистульки”

Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дует в них.

2.18 “Пузырьки”

Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго

2.19. “Горох”

*Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На горох подую я
И скажу, что там, друзья*

На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать горох. Задача ребенка раздуть горох с середины и увидеть картинку.

2.20 “Кто спрятался?”

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку

2.21 “Деревья”

Упражнение аналогично упражнению “Кто спрятался?” Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.

2.22 “Петушок за забором”

На картинку петушка наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что петушок находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги “за забором”. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно петушка

2.23 “Загнать мяч в ворота”

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

2.24 “Футбол”

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и забить гол в ворота (ватку на противоположный край стола).

2.25 “Прожорливые фрукты”

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в “рот прожорливым фруктам”. Задуть шарик нужно на одном выдохе. Следить, чтобы щеки не надувались, для этого слегка прижать их пальцами.

2.26 “Мяч”

*Будем вчетвером играть,
Мяч по полю мы гонять.
У кого мячик упал,
Тот выходит, проиграл.*

Вокруг круглого столика встают дети, дуют на теннисный мяч по направлению к соперникам. У какого игрока мяч упал, тот выходит из игры

2.27. “Колобок”

*Колобок – колобок
Ты румяnenький бочок,
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.*

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями (волк, заяц, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарик) прокатиться по тропинке

2.28 “Фасолевые гонки”

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов - “фасолинок”, а начинают они бег при помощи “ветра” из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего “бегуна” до финиша

2.29 “Паровоз” (с трубочками)

*Рельсы – рельсы,
Шпалы – шпалы,
Ехал поезд запоздалый.
Вдруг опасность на пути,
Стоп! Нельзя дальше идти.
Преграду убери,
Долгий путь определи.*

На пути поезда сделать затор из бревен (карандашей). Задача детей – освободить дорогу, раздуть преграду

2.30 “Кораблики” (с трубочками)

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней, бумажные “кораблики”, которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на “кораблик”, подгоняя его другому “берегу”.

2.31 “Переكاتи поле” (с трубочками)

*По полю, всем на удивление,
Катится растение.
Ветер громко завывает,
В догонялки с ним играет.*

Из травы сделать подобие растения “переكاتи – поле”. Задача ребенка – перекатить его через поле.

2.33 “Самолетики”

*Самолет построил я,
Поиграть зову вас я.
Чей, дальше, улетит,
Тот пилот и победит.*

Готовые бумажные самолетики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолет. У кого лучше работает двигатель, чей самолет улетит дальше, тот и выигрывает.

2.33 “Лодочки”

*Берег – левый,
Берег – правый
Лодка – это переправа.
Груз любой мы переправим.
Куда надо все доставим.*

В емкости с водой сделать два берега. Два игрока переправляют на лодке груз с одного берега на другой.

2.34 “Ледоход”

*У меня корабль сильный.
У него характер львиный.
Льдины смело раздвигает
И везде он проплывает.*

В емкость с водой поместить “льдины” (из пенопласта). Корабль должен проплыть, направляя их к противоположному берегу.

2.35 “Акробат”

В цирк сейчас я поиграю.

Представление начинаю.

Акробатом смелым стану – проползу и не устану.

На натянутой веревке (леске) повесить бумажного акробата. Дети помогают ему перебраться на другую сторону.

2.36 “Черепашки”

Черепашки

Черепашки – малыши

Еще очень слабы.

Нужно очень постараться

Помочь до воды добраться.

Рядом со столом, где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха), поставить емкость с водой. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в “море”, тот победитель.

2.37 “Цветные ленточки”

Ленту цветную я раскручу,

Длинную дорожку вам покажу.

Мы посмотрим, кто быстреей:

Хлопай, топай веселей.

Два игрока по команде начинают дуть на ленточку, скрученную в трубочку. Задача – раскрутить трубочку

2.38 “Бабочки”

Бабочка – красавица

На ладошку села.

Ветерок подул

– Она и полетела.

Летела – летела

И на цветочек села.

Задача ребенка - сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок

2.39 “Охотник идет по болотам”

(распределение воздушной струи по бокам для звука Л).

Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

2.40 “Спрячь язычок” (Для звука [ц])

Набрать воздух через нос, просунуть кончик языка между зубами и разжав зубы с силой отдернуть кончик языка внутрь, не слишком далеко, одновременно с выдохом воздуха толчком. Слышится межзубный твердый [Т]

2.41 “Фырканы” (Для звуков [p])

Широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.

2.42 “Дует холодный ветерок”, “Подуй через трубочку” (Для звуков [с], [з], [ш], [ж], [ч], [щ])

Набрать воздух через нос, высунуть язык, положить на нижнюю губу. Вдоль языка, на его середину положить спичку и надавить до образования канавки (усложнение: губы в улыбке, язык свернуть трубочкой). Губы округлить, но не напрягать, зубы разомкнуть, и с силой выдуть воздух.

3.1 “Укачаем куклу”, “Покажем горлышко доктору”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “А – А – А – А – А – А”

3.2 “Поезд”, “Вьюга”, “Воет волк”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “У –У –У – У-У”

3.3 “Гудит пароход”, “Медведь ревет”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “Ы –Ы –Ы – Ы- Ы”

3.4 “Удивление”, “Стонет больной”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “О –О –О – О-О”

3.5 “Ослик”, “Тянем ниточку”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “И –И –И – И-И”

3.6 “Девочка огорчилась”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “Э –Э –Э – Э-Э”

3.7 “Обезьянки”

Проводится перед зеркалом. Логопед говорит детям: “Представьте, что на вас смотрит обезьянка. И все за вами повторяет”. Можно мимикой изобразить радость, удивление, обиду и произносить на выдохе гласные звуки: О – удивились, У – обиделись, Э – расстроились, А – обрадовались.

3.8 “Лесная азбука”

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” – воет волк;

“А-У-У” - путник заблудился;

"Ы-Ы-Ы" – ревет медведь и т.д.

3.9 “Большой – маленький”

Детям показываются парные предметные картинки “большой – маленький”
Объясняется, что большой воздушный шар спускает воздух со звуком
ФФФФ...., а маленький со звуком ФЬФЬФЬ....., и предлагается
воспроизвести звуки поочередно на выдохе. Парные картинки смотрите в
папке “Картинки для выработки длительного выдоха с помощью
произнесения отдельных звуков”

3.10 “Мычалка”.

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".

3.11 “Ветер”

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф... Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Активный выдох.

3. 12 Дыхательное упражнение “Аромат цветов”

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание, и
продолжительно выдыхают, произнося “А-ах!”.

3.13 “Зайчонок принюхивается”

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произнося! звуки “х”, “ш”, “с”,
энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут
ладонями на живот.

3.14 “Ветер и листья”

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая
поднятыми руками, продолжительно произносят звук “ф”. Затем на одном
выдохе произносят несколько раз звук “п”, делая ступенчатый выдох, и
постепенно опускают руки вниз (“листья опадают”).

3.15 “Осы”

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе
продолжительно произносят: “З-з-з...”

3.16 “Пчела”

Пчелка, гуди,

В поле лети.

С поля лети —

Медок неси.

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук “ж”. В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: “Ам!”

3.17 “Ветерок”

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: “Ф-ф-ф...”

Помоги мне, ветерок,
Паруса надуй, дружок,
Пусть плывет кораблик мой
К папе с мамочкой домой.

3.18 “Ежик”

После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят “пых-пых...”, энергично работая мышцами живота.

3.19 “Корова”

Дети указательные пальцы приставляют к голове (“рога”), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут “му-у...”, стараясь, чтобы звук был ровным.

3.20 “Дятел”

Дети на выдохе произносят как можно дольше “д-д-д...”, ударяя кулачком о кулачек.

3.21 “Греем руки”

Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если “ветерок” холодный, “зимний”, значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] “ветерок” тёплый, “летний”, ладошки греются.

3.22 “Каша”

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!*

3.23 “Звуковые дорожки”

3.24 “Фонетические разминки”

4.1 “Дразнилка”, “Изобрази животное”.

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

*Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек
И разных там зверюшек,
Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу, твержу:
Кар-кар, гав-гав, жу-жу,
Бе-бе, ме-ме, ква-ква и т.д.*

4.2 “Эхо”

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".

4.3 Игровые задания и упражнения

“Эхо”. Заблудились мы в лесу, закричали мы “Ау!”. “Разговор игрушек”.

Произнесение слоговых сочетаний: па – по – пы – пу, пу – ба – по – бо.

“Разговор инопланетян”: вы – ву – вы – ву, ва – фа – ва – фа. “Кто как голос подает”. Кукушка: “Ку – ку, ку – ку” Лошадка: Иго – го – о – о. Кошка:

“Мяууу”. Собака: “Гавввв, Афффф”, Курочка: “Ко – ко – ко – ко”. Петух: “Ку-ка-ре-ку”

“Позовем голубей” (гули – гули – гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: “Ух! Ух! Ух!” “Дровосеки”

5.1. “Произнеси на одном выдохе”

Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

5.2 “Произнеси чистоговорку”

Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3 – 4 слов на выдохе, например, “Лола мыла куклу Милу”

5.3 “Произнеси чистоговорку”

Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: “Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила”.