

Картотека
дыхательных упражнений
на развитие речевого дыхания



1. «БАБОЧКА!»

Цель: развитие длительного плавного выдоха.

Запорхали бабочки, полетели высоко, полетели далеко, полетели легко!
Носиком вдыхаем глубоко, губы трубочкой – вытягиваем вперед. Выдох!
Покажи, как?! Следим за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.



2. «ВОЛШЕБНЫЕ ПУШИНКИ»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи.

Предлагаем детям создать настоящую бурю! Кладем на ладошку пушинки ваты, конфетти. Глубокий вдох носом, выдох – губки выдвинуты вперед.



3. «ПОПАДИ МЯЧОМ В ВОРОТА»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Попадет ли мяч в ворота?! Широкий язык кладем на нижнюю губу (упр. "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик (ватный, бумажный, пластмассовый). Следим за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.



4. «ВЕТЕРОК»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц. Необходимо набрать через носик побольше воздуха, сдуваем с поверхности стола полоски бумажных салфеток.



5. «ОБЪЕДЕНИЕ!»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Игра предназначена для одного, двух или даже трёх детей одновременно. Можно устраивать соревнования - кто больше накормит крокодила – попадет в пасть фантиками, кусочками ваты или смятой бумажной салфеткой. В воротики- рот, нужно задувать наши «витаминки». Носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на ватный шарик, как ветерок.



6. «КТО ДАЛЬШЕ?!»

Цель: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Ребенок дует на шарики из цветной бумаги на расстоянии 10-15 см. При этом важно следить, чтобы ребенок стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.



7. «СОГРЕЕМ ЛАДОШКИ»

Все дети любят согревать ладошки! Делаем глубокий вдох носом и ровных сильных выдох ртом, при этом произносим – х-х-х-х. Отличная возможность попрактиковаться в контроле над длительностью и силой выдоха.



8. «ГОРЯЧИЙ ЧАЙ»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, губки вытянуты вперед «трубочкой».



9. «ЗМЕЙКА»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

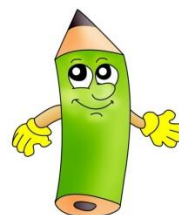
Сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто змейка.



10. «БЫСТРЫЙ КАРАНДАШ»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложит кисти рук, как острие карандаша, поднять их вверх. Резко, вытянуть руки на выдохе и опустите их вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорисовать как карандаш» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить с ребенком шесть-восемь раз.



11. «СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.



12. «НАДУЙ ШАРИК»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

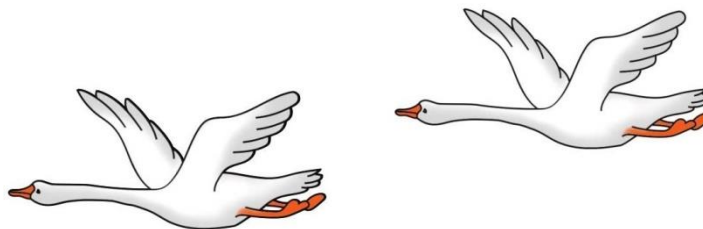
Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



13. «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох - руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



14. «ПЕРЫШКО»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные «трубочкой» губы.



15. «ЖУК»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».



16. «ПЕТУШОК»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны - вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам -выдох, произносить «ку-ка-ре-ку!».



17. «ВОРОНА»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

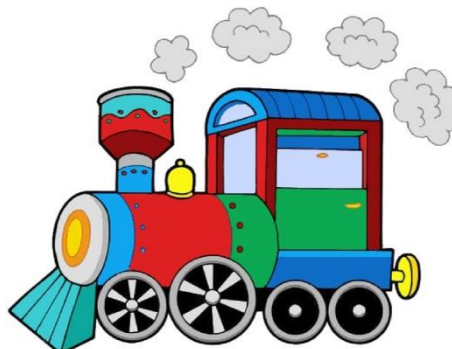
Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].



18. «ПАРОВОЗИК»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность - до 30 секунд.



19. «ЧАСИКИ»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.



20. «КАША КИПИТ»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



21. «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей. Стоя, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.



22. «СНЕГОПАД»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объясняем ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.



23. «ТРУБАЧ»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.



24. «БЕГЕМОТИК»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и стоя.

