



Ранний старт - физическое развитие с рождения!

**Дыхательная гимнастика**

**Дыхательная  
гимнастика**



# Игры для развития речевого дыхания



ПФ-Ф-Ф



ФР-Р-Р



## Дыхательная гимнастика



### • «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).
- Вдох и выдох производится через нос.





- **«Чей паровоз громче гудит»**

- **Цель:** учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).
- **Оборудование:** маленькие пузырьки с маленьким горлышком из-под лекарств или духов.
- Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

- **«Погреем руки»**

- **Цель:** 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».



## • «Чей паровоз громче гудит»

- **Цель:** учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).
- **Оборудование:** маленькие пузырьки с маленьким горлышком из-под лекарств или духов.
- Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

## • «Погреем руки»

- **Цель:** 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».

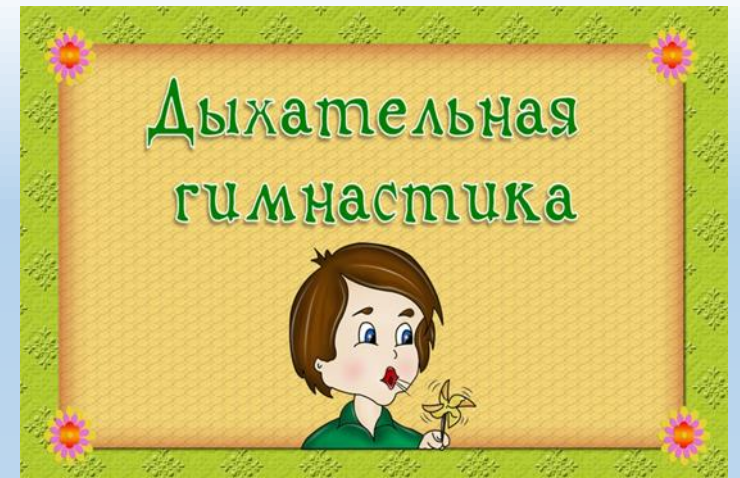




## • «Отгадай по запаху»

- **Цель:** 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».





- «Качели»

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

**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.
- Вдох и выдох производится через нос.



## «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.







## • «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.

## • «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.



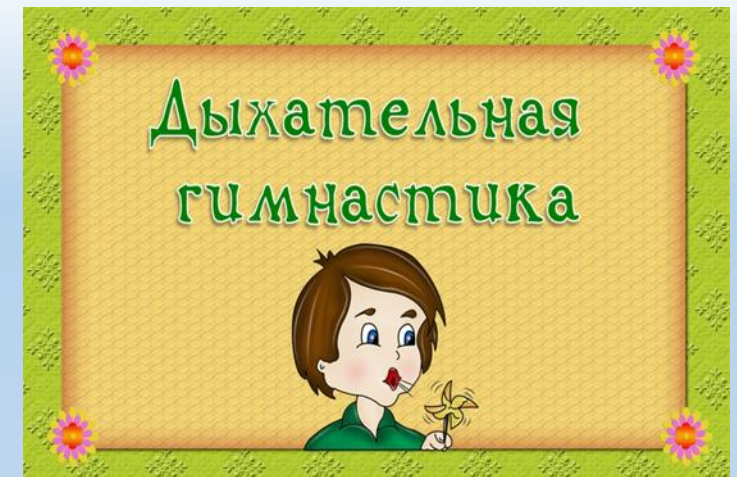
## • «Снегопад»



- **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» - сдуть снежинки с ладони.
- Снежинок много я собрал,
- Ветерочком легким стал.
- Если очень постараться,
- Снежинки дружно разлетятся.



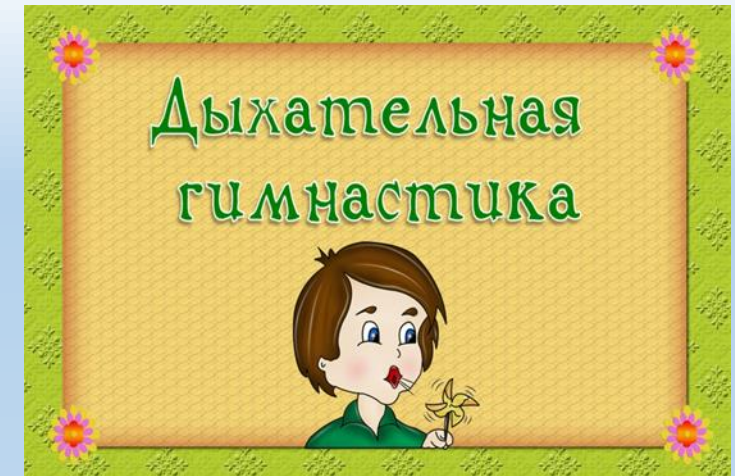
## • «Кораблик»



- **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.



## • «Лети, перышко!»

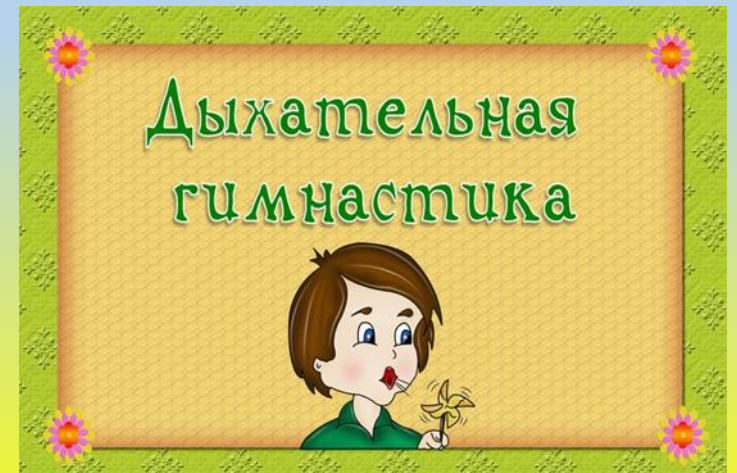


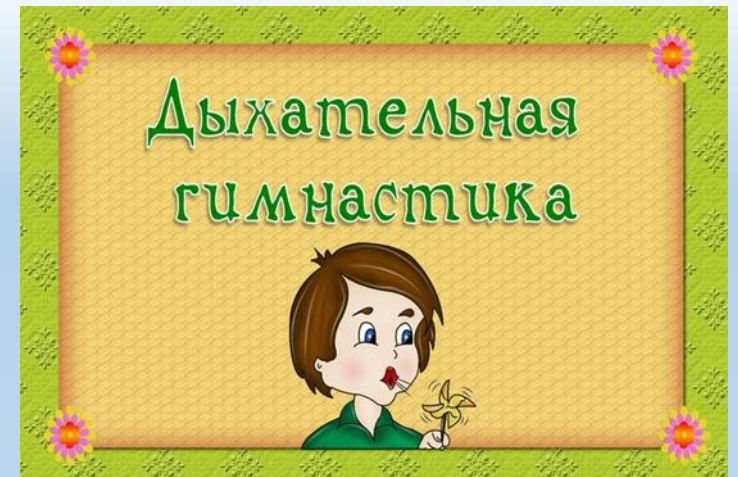
- **Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный ВЫДОХ.
- **Оборудование:** перышки небольшого размера.
- Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.



- **«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.





## • «Ледоход»

- **Цель:** формирование длительного направленного ротового выдоха.
- На макет реки укладываются «льдинки» (кусочки пенопласта). Детям показывается кораблик. Объясняется, что кораблик не может проплыть по реке из-за льдинок. Нужно подуть, чтобы разогнать льдинки.
- Дует ветер по реке,
- Льдинки разгоняет.
- Мчит кораблик налегке
- Трудностей не знает.



## «Самый быстрый карандаш»

- **Цель:** развитие длинного и плавного выдоха.
- **Оборудование:** цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.
- Перед ребенком сидящим за столом на расстоянии 20 см кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.



## • «Трудный маршрут»



- **Цель:** формирование направленного ротового выдоха, закрепление основных цветов.
- **Оборудование:** флажки разных цветов, машинка из бумаги.
- Ребенок должен направить машину к флажку.
- Наш помощник-грузовик
- По дороге быстро мчит.
- Помоги ему добраться,
- Мимо цели не промчатся.



## Дыхательная гимнастика

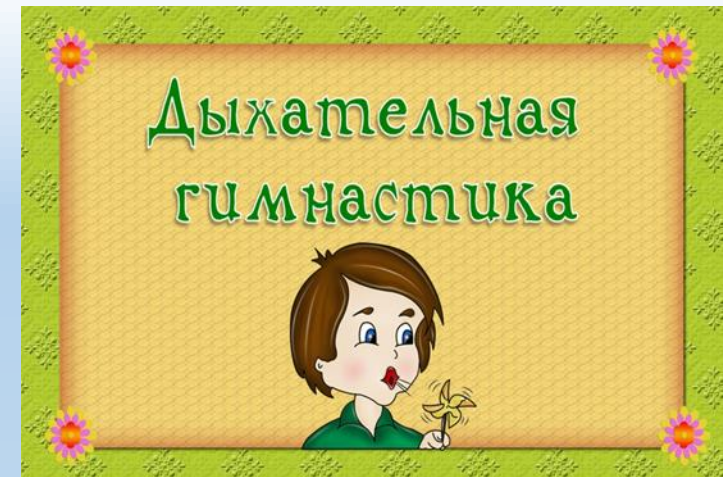


### • «Цыплята»

- **Цель:** формирование направленного ротового выдоха.
- **Оборудование:** фигурка курицы, утки, у каждого ребенка небольшой бумажный цыпленок.
- 1 вариант. Задание: помогите цыплятам попасть к маме.
- 2 вариант. На столе выставлены фигурки – курица, утка. Задание: помогите цыпленку найти свою маму.
- В нашем дворике, ребята,
- Гомон с самого утра.
- У мамы-курицы цыплята
- Разбежались кто куда.
- Помогите квочке
- Собрать «желтые комочки».



## • «Колобок»



- **Цель:** формировать сильную направленную воздушную струю.
- В невысокой коробочке делается макет леса с дорожкой и животными (волк, заяц, медведь, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарик) прокатиться по этой тропинке и избежать встречи с лесными жителями.
- Колобок-колобок,
- Ты румяный бочок,
- По дорожке ты катись,
- Лесных зверей берегись.



## • «Горох»

- **Цель:** формировать сильный направленный ротовой выдох.
- На дно неглубокой тарелки приклеивается картинка, сверху насыпается горох. Ребенок должен раздуть горох с середины, чтобы увидеть картинку.
- Что-то спряталось на дне,
- Но пока не видно мне.
- На горох подую я
- И скажу, что там, друзья.



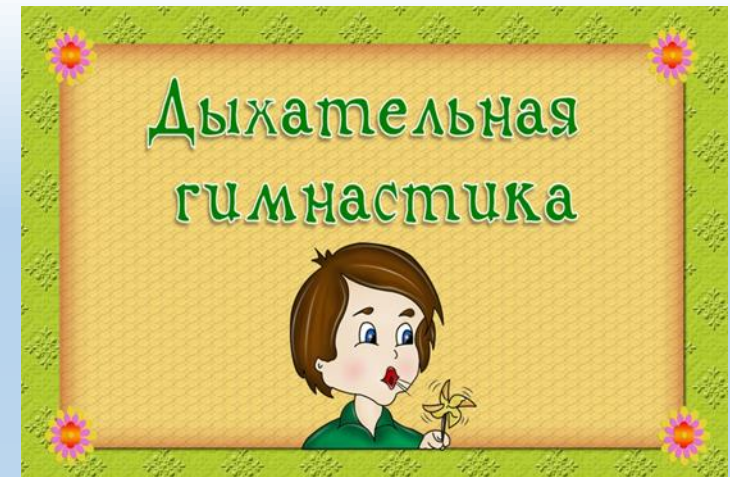
## • «Бабочка»

- **Цель:** формировать сильную воздушную струю.
- На стол выставляется цветочная полянка. Ребенок должен сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.
- Бабочка-красавица
- На ладошку села.
- Вместе с легким ветерком
- На полянку полетела.

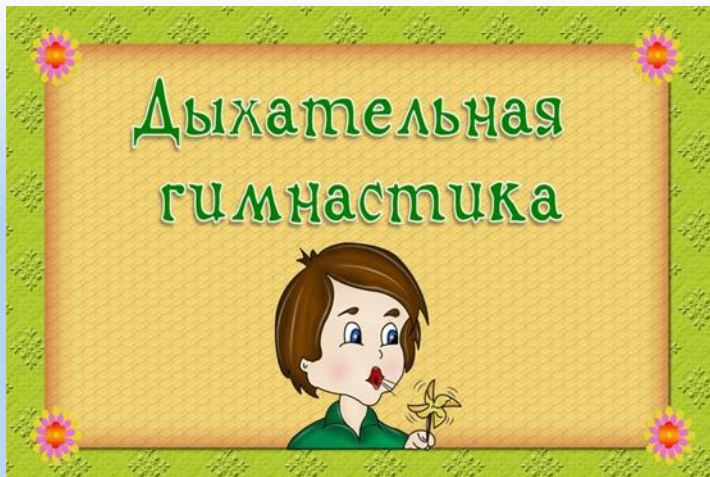




## • «Мишка»



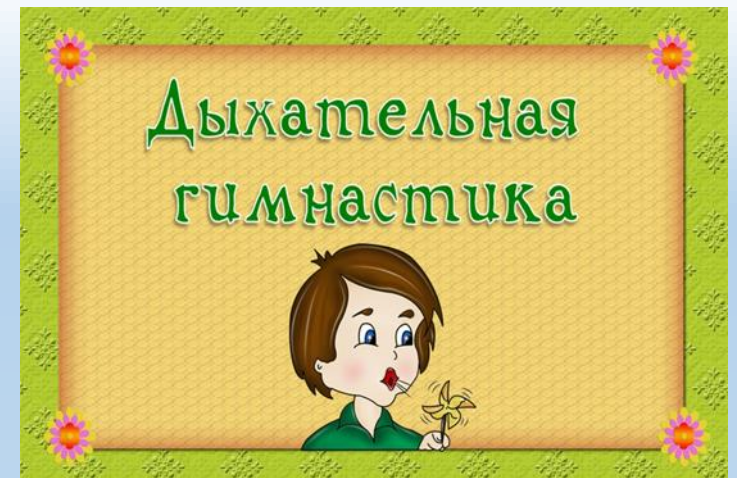
- **Цель:** формировать направленный ротовой выдох.
- Мишка очень шишки любит,
- Угощу его я ей.
- Благодарен он мне будет,
- Сразу станет добрей.
- Нужно подуть на шишку так, чтобы она попала медведю в лапы, т.е. угостить его.



## • «Хорошая погода»

- **Цель:** формировать сильный направленный ротовой выдох.
- На столе приклеено солнце, его закрывают тучи из ваты или пенопласта. Дети раздувают, разгоняют тучи.
- Небо хмурится с утра,
- Надо солнышку помочь.
- Ветерочком стану я,
- Уходите, тучи, прочь.



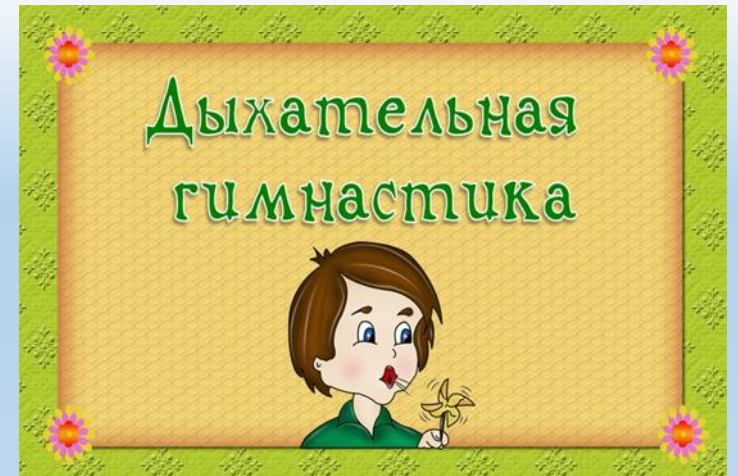


## • «Лесная азбука»

- **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).

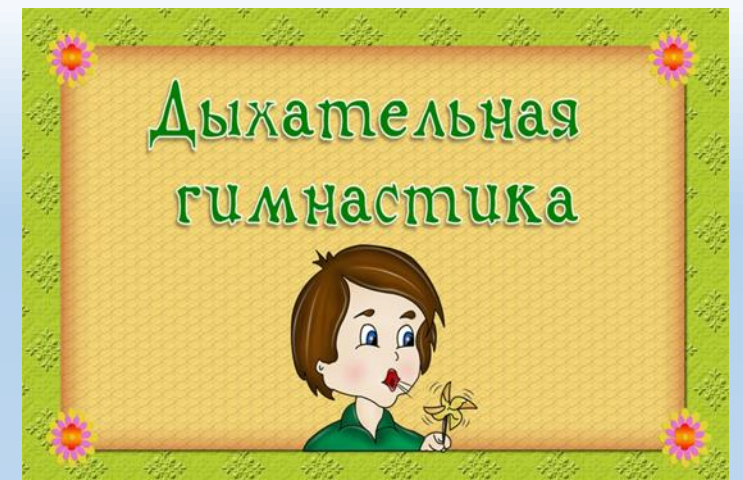


## • «Комар»



- **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.



## • «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».



## • «Дирижер»



- **Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.
- **Оборудование:** палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика - согласные, глухие мягкие).
- Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.



## • «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.

