



Карточка дыхательной
гимнастики и игр для
развития речевого дыхания



Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Наша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается большое количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы сможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно заставить кружиться бумажную мельницу, надувать мыльные пузыри. Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки не раздувались.

«Потягуши»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища

На счет 1 – руки вверх, вдох;

2 – руки опустить, выдох

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Внимание! Если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как, скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто сделайте вместе с ребенком следующее упражнение: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2–3 раза и улыбаемся. Все в порядке!

У малышей 2–3 лет неразвита выносливость, — им необходим кратковременный отдых после каждого гимнастического упражнения. Для этого, после 1–2 гимнастических упражнений проводите одно дыхательное.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют.

«Снег идёт!»

На столе кусочки ваты. Давайте подуем на снежинки! Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.



«Хомячок»

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз.

«Волна»

Лежа на спине, ноги свести вместе, руки положить вдоль туловища. На вдохе руки поднимаются и отводятся назад. Они должны коснуться пола за головой. На выдохе возвращаются в исходное положение. При этом ребенок должен произнести «Вни-и-и-з».



«Носорог»

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

«Курочка»

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

«Ворона»

Стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «каррр».

Упражнения рекомендованы с 5 лет.



«Водолаз»

Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив. Что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание?

«Боевой клич»

В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки).

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны сделать «вдох», а затем медленно опуская руки, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

«Буря в стакане»

Можно побулькать в стакан с водой через трубочку. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.

«Трубочка»

Через трубочку (широкую или узкую) можно также перемешивать различные легкие шарики в мисочке, посылать шарики в ворота (кормить зверят и т.п.), можно создать сезонную композицию и отправлять в полет осенние листочки или снежинки, ну или пройти шариком лабиринт.





«Часики»

Стоя, руки опущены, ножки на ширине плеч. Ребенок должен изображать часы, размахивая прямыми руками вперед и назад, и говорить «тик-так».

«Паровозик»

Ребенок имитирует паровоз. Стоя, он должен делать поочередные движения руками, произнося «чух-чух», а останавливаясь, говорить «ту-ту».

«Вырасту большим»

Стоя прямо, ножки вместе. Руки сначала поднимаются в стороны, затем вверх. При вдохе поднимаются на носочки и потягиваются. На выдохе руки опускаются, и ребенок становится на ступни. При этом он должен говорить «Ух».

«Лети, бабочка!»

2-3 яркие бумажные бабочки. Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.



«Ветерок»

Бумажные султанчики (метёлочки). Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

Такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

«Обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки перед собой

На счет 1 – руки – в стороны, вдох;

2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох.

«Воздушный шарик»

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик.

Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем.

Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

«Осенние листья»

Перед занятием соберите вместе с ребенком букет осенних листьев (желательно кленовых, так как у них длинные стебли) и поставьте их в вазу. Предложите подуть на листья.

Обращает их внимание на то, какое шуршание издадут листья.

«Листопад»

Вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко. Педагог выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

– Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер – разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер – подует на листья!

Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.



«Греем руки»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладонками к лицу. Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

«Рубим дрова»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.

«Раздуваем костер»

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох.

Повторить 3—4 раза.



«Каша кипит»

Исходная позиция: 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: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«Гуси летят»

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v».

Продолжительность 60 секунд.

«Бросим мячик»

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.



«Куда плывет кораблик»

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. Затем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

«Путешествие шарика»

На столе строится туннель с 2-3 выходами по количеству игроков. Туннель может быть закрытым или открытым, с препятствиями и без. Главное, чтобы по тоннелю мог прокатиться шарик, если дуть на него. Лучше всего составить для детей несколько схем для постройки.

Во время игры необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

«Соревнование лыжников»

Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на крае стола. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив лыжника. Педагог предупреждает, что продвигать лыжника можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Поехали» дети дуют на фигурки. Остальные дети следят, чей лыжник дальше уедет (проскользит по столу)

«Вьюга»

Наступила весна. Но зима уходит не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

«На берегу моря»

Представить себя на берегу моря. Закрывать глаза. Слышите как бегают волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с.

«Эхо»

Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а. А ребенок тихо отзывается : а-а-а-а. Можно играть употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио. и т. д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя! ».

«Пузырь»

Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. » По сигналу педагога: «Пузырь лопнул! » Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с. или ш-ш-ш., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается).



«Жираф и мышонок»

Ребенок стоит выпрямившись, затем встает на колени, поднимает руки вверх, тянется и смотрит на руки – вдох («У жирафа рост большой. »). Приседает, обхватив руками колени и опустив голову, – выдох, с произношением звука ш-ш-ш («. У мышонка – маленький»).

Потом ребенок идет и одновременно произносит:

*Наш жираф пошел домой
Вместе с мышкой серенькой.
У жирафа рост большой,
У мышонка – маленький.*

(Повторить 6-8 раз.)



«Лягушка-квакушка» (Возраст – 4 года)

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Внутри круга – «болото». Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, ведущий декламирует:

*По тропинке, по дорожке
Скачут, прыгают лягушки.
Ква-ква-ква,
Скачут, прыгают лягушки.
Ква-ква-ква.*

Дети, сидящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»). «Лягушки» прыгают в «болото»: перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произнося «ква-ква» с глубоким выдохом.



«Водичка»

Взрослый открывает кран с водой и обращает внимание ребенка на то, как «поет» текущая из крана вода (с-с-с). Затем показывает картинку с изображением умывающихся детей и читает потешку:

*Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!*

Взрослый вместе с ребенком повторяет потешку 3-4 раза и в заключение игры предлагает ему «спеть» песенку водички. Ребенок поет «длинную песенку», т. е. произносит звук С протяжно.

«Змейка»

Предложите малышам поиграть в змей. Игра проводится на ковре.

– Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке.

Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш!»

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго.

Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

«Насос»

Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

– Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте возьмем насосы и накачаем колёса – вот так! "С-С-С" – работают насосы!

Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя.

Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.



«Сдуй шарик»

Предложите малышам поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны – получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой – шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи – шарик сдулся.

– Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны – вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться. Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надул, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.



«Весёлая песенка»

– Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: «ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!» Давайте споем вместе с Катей! Во время пения следите, чтобы дети произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки – подряд 6–9 слогов. Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

«Звуки вокруг нас»

– В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыши плачет? "А-А-А!" А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? "О-О-О!" Самолет в небе гудит: "У-У-У!" А пароход на реке гудит: "Ы-Ы-Ы"! Повторяйте за мной.

Взрослый обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.



«Весёлое путешествие»

Предложите малышам подвижную игру.

– Кто из вас любит путешествовать? Поднимите руки, кто катался на машине. Теперь поднимите руки, кто катался на поезде. Давайте поиграем в машинки – машина едет и сигналист «БИ-БИ!» А теперь превратимся в паровозики – «ТУ-ТУ!» Покажите, как едет машинка, – походите по комнате, крутя воображаемый руль. Изображая паровозик, покрутите согнутыми в локтях руками в направлении вперед и назад. Следите, чтобы дети произносили подряд два слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться произносить на одном выдохе большее количество слогов: БИ-БИ-БИ! ТУ-ТУ-ТУ-ТУ!