

Игры и упражнения для развития дыхания.

«Надуй шарик»

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

Описание: Выполняется в удобной позе, сидя. Одна рука лежит на животе. Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед)

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

«Дятел»

Цель: формирование диафрагмального дыхания, развитие координации движений.

Описание: Выполняется стоя ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх, сделать глубокий вдох (надуть живот). Опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед, сделав полный выдох (живот втягивается).

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Долго дятел дуб долбит *(руки вперед вверх),*

Клювом дятел дуб долбит *(руки вниз назад).*

Тук, тук, тук, тук, тук, тук *(руки вперед, вверх),*

Пауков найдет он тут *(руки вниз назад).*

«Вдох-выдох»

Цель: дифференциация носового и ротового дыхания, развитие координации движений.

Описание: Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос – выдох через нос, вдох через рот – выдох через нос, вдох через рот – выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом (*соответствующие движения*):

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

«Ветер дует»

Цель: дифференциация носового и ротового дыхания, развитие координации движений.

Описание: Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко (*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко (*руки перед собой, присесть и подуть*),

Я подую далеко (*руки перед собой, наклон вперед, подуть*),

Я подую близко (*руки положить на грудь и подуть на них*).

«Осенние листочки»

Цель: развитие силы выдоха.

Описание: Выполняется сидя или стоя. Произвести вдох через нос и подуть на листочек (дерево с листочком) из тонкой бумаги. Губы вытянуты, щёки не надуваются. Струя длительная, направленная.

Листики осенние

На веточках сидели (*вдох носом*)

Дунул ветерок (*подуть на листочки*),

И они полетели.



«Снежинки»

Цель: развитие силы выдоха.

Описание: Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Губы вытянуты, щёки не надуваются. Струя длительная, направленная.

С неба падают зимою
И кружатся над землею
Легкие пушинки,
Белые снежинки.

«Пила»

Цель: закрепление диафрагмального дыхания, развитие координации движений.

Описание: Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедлением движения – выдох.

Пила, пила
Пили живей,
Мы домик строим
Для зверей.

«Повороты»

Цель: закрепление диафрагмального дыхания, развитие координации движений.

Описание: Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот – вдох, вправо – выдох.

Боком-боком, боком-боком
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.

«Погрей ладошки»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит, и ушами шевелит.

(присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими)

Зайке холодно сидеть *(встать, потирая руки)*

Надо лапочки погреть *(подуть на них: ф-ф-ф)*.

«Паровоз гудит»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд во весь дух *(круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками):*

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит *(остановиться):*

У-у-у-у-у-у *(погудеть)*.

«Цветок распускается»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх – вдох. Руки через стороны вниз, на длительном выдохе произносить: «А-а-а».

«Пускаем облачко»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, руки опущены. Руки в стороны – вдох. Руки соединяются, кисти складываются, изображая букву О, продвигаются вперёд ото рта – выдох: «о-о-о».

«Держим большой мяч»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, руки опущены. Руки в стороны – вдох. Руки перед грудью – выдох: «Э-э-э».



«Маятник»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, руки опущены. Прямые руки со сжатыми кулаками вперёд – вдох. Прямые руки со сжатыми кулаками отводятся назад – выдох: «Ы-ы-ы».

«Поймаем лучик»

Цель: развитие речевого дыхания, координации движений.

Описание: Стоя, руки опущены, вдох. Руки плавно поднимаются вверх – выдох: «И-и-и».

Источники:

1. Воробьева Т.А. Дыхание и речь, СПб: Литера, 2014.
2. Воронина Л.П. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. СПб: Детство-пресс, 2015.