

# Картотека упражнений по развитию речевого дыхания

Разработала: учитель-логопед

МБДОУ «Белоснежка»

Кубарькова Н.Н.

## «Вдох – выдох»

**Цель:** Дифференциация ротового и носового дыхания

**Содержание:** Выполнять стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на две – три 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.

**Примечание:** при выполнении упражнений направленных на дифференциацию носового и ротового выдоха хорошо использовать зрительный контроль (выдох на «султанчик»).

## «Ветер дует»

**Цель:** Дифференциация ротового и носового дыхания

**Содержание:** Выполнять 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, наклониться вперед, подуть.)

Я подую близко.

(Руки положить на грудь и подуть на них.)

## Муха

**Цель:** Учить силе выдоха, направленной воздушной струе. Развивать воображение.

**Содержание:** Предлагаем ребенку увидеть муху, всмотреться в неё, поймать, почувствовать в кулаке, поднести кулак к уху. Слушать, как звенит муха. Петть на выдохе, подражая мухе: «3-3-3». Раскрыть ладошку и выпустить муху, проследить глазами её полет, вдохнуть вновь.

**Примечание:** закончить игру можно рисованием мухи или складыванием оригами.

## Волшебные заклинания

**Цель:** развитие фонационного дыхания

**Содержание:**

**Вдох – выдох:** поднять руки от груди плавно вверх и в стороны, произнося: ПА.

**Вдох – выдох:** от груди руки в стороны, произносить: ПО.

**Вдох – выдох:** показать напряжение в мышцах: ПУ

**Вдох – выдох:** слегка давящие движения рук вперед: ПУ

**Вдох – выдох:** присесть, обхватить колени: ПУ

**Вдох – выдох:** ПАПОПУ – движения плавные, переходят одно в другое.

Педагог обращает внимание на правильность дыхания, слитность произнесения слов, силу голоса (средний регистр, спокойный тон), артикуляцию.

### **Гоночки**

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю.

**Материал:** Машинки – оригами.

**Содержание:** Предлагаем ребенку струей воздуха перемещать машинку от СТАРТА к ФИНИШУ, не выдувая за ограждения.

**Примечание:** можно также сдувать со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату.

### **Ветряная мельница.**

**Цель:** Развивать сильную направленную воздушную струю.

**Материал:** Вертушка или игрушка – мельница из песочного набора.

**Содержание:** Предлагаем ребенку подуть на вертушку, чтобы она закрутилась (указание: подуть сильно, как ветер).

Взрослый сопровождает действия ребенка стихотворным отрывком:

Ветер, ветер, ты могуч,

Ты гоняешь стаи туч!

### **Снегопад**

**Цель:** развитие целенаправленного плавного выдоха.

**Содержание:** Сделайте снежинку из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку, пусть он правильно сдует её:

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,

Завертелись, как снежок.

### **А. Барто**

**Примечание:** Можно поиграть в «Осенний листопад», где вместо снежинок из ваты будут бумажные листья.

### **Бабочка**

**Цель:** развитие целенаправленного плавного выдоха

**Содержание:** Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ребенком русскую народную поговорку:

Бабочка – коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки-

На березовой ветке!

Затем предложите ребенку плавно подуть на бабочку плавным выдохом, чтобы она «полетела».

### **Кораблик.**

**Цель:** развитие целенаправленного плавного и длительного выдоха.

**Содержание:** Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно. Заканчивая игру, произнести вместе с ребенком:

Ветер, ветерок!

Натяни парусок!

Кораблик гони

До Волги – реки.

**Пастушок дудит в рожок.**

**Цель:** Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Материал:** Рожок, дудочка.

**Содержание:** Предложить ребенку как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Педагог показывает, что необходимо вдохнуть через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто подует громче всех.

**Запасливые хомячки**

**Цель:** Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

**Материал:** два стула, листы бумаги, 4-5 фантов.

**Содержание:** Педагог рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы пищи за щеками. Затем предлагает перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается тем же путем обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Педагог следит за точностью выполнения задания и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился на «кочках».

**Куры**

**Цель:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины и ритма), развитие внимания, выдержки и формирование правильной осанки.

**Ход:** ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносит «так – так – так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Ведущий делает это движение вместе с ребенком 3 – 5 раз.

**Футбол**

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю.

**Содержание:** Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Предложить ребенку дуть на «мяч» так, чтобы «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками (карандашами).

**Шторм в стакане**

**Цель:** Развивать силу и направленность ротового выдоха.

**Содержание:** Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенку предлагается подуть через соломинку, чтобы вода забурлила.

**Примечание:** Следить за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**Живые предметы.**

**Цель:** Развивать длительную направленную воздушную струю, а также силу выдоха.

**Содержание:** возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. «Оживший» предмет покатится по направлению воздушной струи.

**Задуй свечу.**

**Цель:** Развивать плавность и интенсивность выдоха, увеличивать жизненную силу легких.

**Содержание:** Предложить ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения следить за плавностью выдоха и вместе с тем за его достаточной интенсивностью.

**Вини Пух идет в гости к Пятачку.**

**Цель:** Развитие речевого дыхания, плавного и длительно речевого выдоха.

**Материал:** два картонных домика, вырезанные из бумаги персонажи (или игрушки), можно использовать иллюстративную полянку (с изображением домиков и дорожки).

**Содержание:** Ребенку предлагается проводить Вини Пуха в гости к Пятачку, передвигая фигурку (игрушку) пропевать какой либо звук, например: «Аааа». Как усложнение можно использовать короткие стишки (пыхтелки, сопелки). Условие: произносить фразы на одном выдохе.

**Носик и ротик поучим дышать**

**Цель:** дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

**Содержание:** Ребёнок учиться контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами.

**В а р и а н т 1**

Сначала ребёнок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком на свой нос. Затем 2-4 раза производится вдох носом, а выдох ртом. Вдыхая носом, ребёнок дотрагивается указательным пальчиком до носа; а выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю.

**В а р и а н т 2**

Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребёнок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Дыхательные упражнения выполняются под счёт: вдох – 1, 2, 3 и выдох – 1, 2, 3.

**Погудим**

**Цель:** выработка длительного плавного ротового выдоха.

**Оборудование:** маленькие пузырьки из-под лекарства с горлышком, имеющем в диаметре примерно 1,5 см, по количеству детей и один пузырёк для взрослого.

**Содержание:** Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырёк, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-«ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключении упражнения все дети дуют одновременно.

Можно предложить детям конкурсы: «Чей ветерок (гудок) громче гудит?» и «Чей ветерок (гудок) дольше гудит?».