

# Картотека упражнений на дыхание для детей дошкольного возраста.

## **«Подуем на листочки»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие «Деревце».

Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул – полетели.

Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.

## **«Вот какие мы большие»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.

## **«Понюхаем цветочек»**

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветочек.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Глубоко вдохнуть при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

### **«Флажок»**

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

Оборудование: красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть.

Повторить 4-6 раз.

### **«Вертушка»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Глубоко вдохнуть носом, губы сложить трубочкой и подуть.

Повторить 3-4 раза.

### **«Снежинки»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха;  
укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Вдохнуть носом, губы сложить трубочкой и дуть на снежинки

Повторить 4-6 раз.

### **«Часики»**

Цели:

тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями  
грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так!

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Рот закрыть,, вдохнуть носом – руки вверх, выдохнуть– вниз.

Тик-так, тик-так!

Повторить 4-6 раз.

### «Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»

Как играет дудочка?

Глубоко вдохнуть, громко подуть в дудочку.

Повторить 4-5 раз.

«Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

Повторить 3-4 раза.

### **«Птичка»**

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка...Ай!

На глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

Повторить 4-5 раз.

### **«Надуем пузырь»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох

Повторить 4-5 раз.

### **«Часики»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»

### **«Дудочка»**

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)

### **«Петушок»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку»

### **«Каша»**

кипит»

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)

#### **«Паровозик»**

**«Весёлый мячик»** Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»

Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками у-х-х-х (выдох), догнать мяч.

#### **«Гуси»**

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у)

#### **«Трубач»**

И.п. - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф». - /4-5 раз - на выдохе/.

#### **«Насос»**

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох /при выпрямлении/ и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С - с - с». - /руки скользят вдоль туловища - 6-8 раз на выдохе/.

#### **«Регулировщик»**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р - р - р» - /4-5 раз - на выдохе/.

#### **«Лыжник»**

И.п. - ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» - /1,5 - 2 минуты - на выдохе.

#### **«Гуси»**

И.п. - основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки подняты в сторону, на выдох - опустить вниз с длительным произношением «У - у - у - у» - /1-2 мин. - на выдохе.

#### **«Семафор»**

И.п. - сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С - с - с» - /3-4 раза - на выдохе/.

#### **«На турнике»**

И.п. - стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с

произношением звука «Ф - ф - ф - ф - ф» - /3-4 раза - на выдохе/.

### **«Гуси шипят»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны - назад /в спине прогнуться, смотреть вперед/ - медленный выдох на звуке «Ш - ш - ш». Выпрямиться - вдох - /4-5 раз - на выдохе/.

### **«Ежик»**

И.п. - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф - ф - ф - ф - ф». Выпрямит ноги - вдох. - / 5-6 раз на выдохе.

### **«Шар лопнул»**

И.п. - ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Развести руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш - ш - ш - ш - ш». - /5-6 раз - на выдохе/.

### **«Дровосек»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением «Ух - х - х». - /5-6 раз - на выдохе/.

### **«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.

### **"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).

### **"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.

### **"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.

### **Упражнение 1**

Спокойно вдохнуть через нос, выдохнуть через рот.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение 2**

Руки на коленях, развести руки в стороны - на вдох, положить руки на колени - на выдох, выпрямиться. Повторить 4 раза.

### **Упражнение 3**

Руки перед грудью. Сделать два рывка локтями назад, два рывка – разведёнными руками в стороны. Повторить 6 раз.

### **Упражнение 4**

Спокойно вдохнуть через нос, на выдохе произнести звук Ш - 6 раз.

### **Упражнение 5**

Пальцы рук к плечам. Правым коленом достать левый локоть и наоборот - 6 раз.

### **Упражнение 6**

Облокотиться на спинку стула, держаться за сиденье, ноги выпрямить. В этом положении – вдох. Движение ногами «велосипед» - на выдохе. Повторить 6 раз.

### **Упражнение 7**

Руки на коленях. Развести руки в стороны - на вдох, обнять себя и выпрямиться - на выдох.-4 раза.

### **Упражнение 8**

Руки на плечах. Развести руки в стороны - на вдох, обнять себя и выпрямиться- на выдох - 4 раза.



### **Упражнение 9**

. Спокойно вдохнуть через нос, на выдохе произнести звук С - 6 раз.

### **Упражнение 10**

Руки на поясе. Отвести руки в сторону - на вдох, наклонить туловище вниз к противоположному носку ноги и возвратиться в исходное положение - на выдох - 4 раза.

#### **«Чей одуванчик улетит дальше?»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие у ребенка умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот, активизация мышц губ.

**ХОД ИГРЫ:** Занятия проводятся на воздухе: в саду, у пруда, где есть одуванчики. Взрослый предлагает ребенку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Ребенок может сделать это, дунув на цветок 3-4 раза.

#### **«Снежинки»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**МАТЕРИАЛ:** Несколько рыхлых кусочков ваты.

Взрослый дает ребенку небольшие рыхлые кусочки ваты и показывает, как надо дуть.

Упражнение выполняется 2-3 раза.

#### **«Подуй на шарик, подуй на вертушку, подуди в рожок»**

**МАТЕРИАЛ:** Воздушный шарик, вертушка, рожок.

**ХОД ИГРЫ:** На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на столе кладут вертушки и рожок. Взрослый показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить свои действия. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она закружилась, дудит в рожок, а ребенок подражает этим действиям.

#### **«Пузырь»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания и звукового аппарата.

**ХОД ИГРЫ:** Играют несколько человек. Они становятся тесным кругом и надувают "пузырь": наклонив голову вниз, дуют в кулачки, составленные "трубочкой" (один на один).

При каждом раздувании все делают шаг назад, выпрямляются, набирают воздух, затем снова наклоняются и произносят "ф-ф-ф", выдувая воздух в свою "трубочку". Так повторяется 3-4 раза.

Затем дети берутся за руки и двигаются назад, расширяя круг и говоря:

- Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!

Образуется большой растянутый круг. Ведущий дотрагивается до соединения рук и говорит:

- Воздух, выходи!

Все дети сбегаются к центру и произносят звук "т-с-с-с-с", изображая выходящий воздух.

Затем игра возобновляется.

### **«Ветерок»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания, а также закрепление у ребенка понятия об основных цветах.

**МАТЕРИАЛ:** Три бумажных султанчика красного, желтого и зеленого цвета.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый объясняет ребенку, что султанчики - это деревья с листьями, и задает вопросы, на которые малыш отвечает:

- Какого цвета листья на дереве? (Зеленого)

- А на этом дереве, какие листочки? (Желтые)

- На третьем дереве, какого цвета листочки? (Красные)

Взрослый дует на "листочки", показывая ребенку, как они шелестят, и предлагает ему подуть на султанчики; проверяет, правильно ли ребенок держит султанчик перед собой. (Расстояние от "листочков" до губ ребенка должно быть около 8-10 см.), а также, чтобы ребенок выдыхал воздух только через рот, дул долго (больше секунды), не добирал воздуха, плавно выдыхал, не поднимая плеч.

### **«Паровоз»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания.

**МАТЕРИАЛ:** Игрушечный паровозик или картинка с изображением паровоза.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый показывает ребенку паровозик или картинку, напоминает, как паровоз гудит (протяжно произносит звук "У"), и предлагает так же протяжно и громко повторить этот звук.

Взрослый следит, чтобы при воспроизведении звука "У" ребенок складывал губы "трубочкой". В конце игры ребенок и взрослый идут по комнате "паровозиком", и ребенок громко подражает гудку паровоза.

Взрослый читает стихотворение:

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чох-чих, чу-чууу!

Я далеко укачу-ууу!

(Т. Волгина)

### **«Осенние листья»**

**ЦЕЛЬ:** Обучение плавному, свободному выдоху.

**МАТЕРИАЛ:** Вырезанные из тонкой бумаги желтые и красные листочки, ведерко или ваза, где стоят листья.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый говорит, показывая ребенку ведерко: "Смотри, - ведерко! А что в ведерке? Листья. Вот какие они красивые! Какие у нас листья?" Ребенок отвечает: "Очень красивые листья!"

Взрослый произносит с ребенком эту фразу несколько раз, следя за тем, чтобы ребенок произносил ее выразительно.

"Листья, которые мы собрали, - продолжает взрослый, - упали с дерева. Подул ветер и сорвал их с дерева. Они закружились и опустились на землю. Сейчас я дам тебе красивые желтые листочки, а ты сделаешь ветерок, и твои листочки будут кружиться в воздухе".

Ребенок дует на листочки так, чтобы они полетели.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **«Птицеферма»**

**ЦЕЛЬ:** Развитие речевого дыхания, обучение ребенка на одном выдохе произносить 3-4 слога.

**МАТЕРИАЛ:** Игрушечные утка, гусь, цыпленок, петух.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый показывает ребенку игрушки и 3-4 раза подряд воспроизводит их "голоса". (Показывает, как крякает утка, как кукарекает петух, как кудахчет курица и т.д.)

Затем игрушки убирают, и взрослый говорит: "Пошли мы с тобой на птичий двор, а навстречу нам (показывает курицу) идет курочка. Как она поздоровается с нами?" Ребенок отвечает: "Ко-ко-ко, куд-куда, куд-куда!"

Аналогичные вопросы задаются обо всех птицах, а ребенок старается правильно воспроизводить их голоса.

Учитель-логопед С.А.Савичева