

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 18
"Солнышко"

Картотека дыхательных упражнений для детей старшего дошкольного возраста

Учитель-логопед:
О.Д. Рыкова

г.Приморско-Ахтарск

Пояснительная записка

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и ее выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлиненный выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18—20 °С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как это может привести к головокружению.

Упражнение «Дует с горки ветерок».

Язык принимает артикуляционную позу «горка»; сохраняя это положение языка, подуть так, чтобы выходила холодная струя воздуха. Взрослый демонстрирует упражнение и предлагает детям самим выполнить дыхательное упражнение и проверить поднесенной к губам ладонью, какой воздух («ветерок») выходит изо рта: теплый или холодный. Ладонь около рта следует держать в вертикальной плоскости.

Ветер дует-задувает,
Но ребят он не пугает.

Упражнение «Попьем».

Вытянуть губы «трубочкой» и втянуть в себя воздух. Затем взрослый предлагает выполнить упражнение «Трубочка» (см. картотеку № 1) и вновь повторить упражнение.

Пьет апельсиновый сок
Из трубочки мамин сынок.

Упражнение «Машина».

Подуть на сомкнутые и слегка расслабленные губы так, чтобы они начали вибрировать.

Ехал, ехал, до реки доехал.
Как перебраться на другой берег?
Кругом вода, одна вода.
Поплыл на лодочке туда.

Бегает в калошах

Быстрее, чем лошадь.

Упражнение «Парашиют-1».

Поднести ладонь с комочком ваты к губам и подуть на комочек. При этом губы сложить в легкую улыбку, щеки не надувать.

Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился парашют.

Примечание. В зависимости от возможностей детей упражнение «Парашиют-1» может быть заменено на более сложное дыхательное упражнение «Парашиют-2».

Упражнение «Парашиют-2».

Положить себе на кончик носа маленький комочек ваты. Высунуть широкий кончик языка, придав ему форму чаши, и подуть с языка вверх на кончик носа. Ватка должна подлететь высоко вверх. Постараться поймать руками кусочек ватки, когда он начнет падение вниз.

Это представление
Запомним, без сомнения.
Вышел дрессировщик,
А с ним тигры и слоны.
Тигры рычали —
Спины выгибали.

Упражнение «Песенка воды».

Длительно произносить звук [с]. При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы. При правильной артикуляции поднесенная ко рту ладонь ощущает холодную струю воздуха. Предложите детям проверить, какая струя воздуха выходит изо рта — теплая или холодная.

Квакают у ручья лягушки:

«Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит».

Упражнение «Песенка комара».

Длительно произносить звук [з]. При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы (артикуляция та же, что и при произнесении звука [с]).

Упражнение «Греем ручки».

Быстро тереть одна о другую ладони, а затем поднести их к лицу и подышать на ладони со звуком [х]. Взрослый спрашивает у детей: «Согрелись ручки?» Выполнять упражнение несколько раз.

Упражнение «Ветерок».

Поднести ладонь к губам и, широко улыбнувшись, длительно произнести звук [с] (ладонь ощутит холодную струю воздуха). Артикуляция звука [с]: губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы.

Без рук, без ног По свету рыщет,
Поет да свищет.

Упражнение «Снегопад».

Взрослый показывает детям пособие «Снегопад» (комочки ваты, подвешенные на нитях). Слегка потряхивая пособие, взрослый создает иллюзию падающих хлопьев снега. Затем взрослый показывает детям, как нужно подуть на комочки ваты, подвешенные на нитях.

Посмотрите — снегопад,
Хлопья снежные летят.
Ветер дует, снег валит —
Нам домой идти велит.
С неба падают зимой
И кружатся над землей
Легкие пушинки —
Белые снежинки.

Упражнение «Холодный ветер».

Поднести ладонь к губам и, широко улыбнувшись, длительно произносит], звук [с]. Ладонь поднести ко рту, ощутить холодную струю воздуха.

«Зимой ветер был холодный, неласковый. Вот такой».

Упражнение «Теплый ветерок».

Поднести ладонь к губам и, вытянув губы вперед в виде рупора, длительно произнести звук [ш]. Ладонь поднести ко рту, ощутить теплую струю воздуха.

«А теперь ветерок стал теплым и ласковым. Всех вокруг обогреет, порадует: цветам расправит лепестки, пригладит травку на лугу, поможет птичкам на лету. Вот он какой».

Упражнение «Душистый цветок».

Поднести к носу цветок и сделать глубокий вдох носом, а выдох — ртом. Одновременно на выдохе произнести фразу:

«Ах! Как приятно пахнет!»

А кто это летит —
Крылышками машет,
Над цветочком пляшет?

Упражнение «Пар».

Несколько раз подряд произнести звук [п].

В нем вода бурлит, кипит.

«Буль-буль», — нам говорит.

Взрослый обращается по очереди к каждому из детей и просит повторить звукоподражания в разном ритме.

Упражнение «Доим корову».

Несколько раз подряд произнести звук [с]. Для этого надо в улыбке кончиком языка упереться в нижние зубы. Одновременно совершать движения руками, как при дойке коровы, сжимая и разжимая кисти рук. Взрослый произносит текст: «Спасибо тебе, коровушка, за парное молочко. А мы тебя угостим вкусным хлебушком. Ешь на здоровье. (Взрослый и дети протягивают вперед ладони.)

Жует коровка хлеб — вот так».

Упражнение «Зайчишка-трусишка».

Делать глубокий вдох носом и медленный выдох через рот. Ладони положить на живот и следить за его движениями — увеличением в объеме при вдохе и уменьшением при выдохе.

Взрослый произносит текст:

«В животе у зайца пусто.
Где б найти ему капусту?»

Ребята, давайте зайчика угостим. На, зайчик, кочан капусты!»

Упражнение «Ежик фыркает».

Несколько раз подряд кратко произносить звук [ф]. Для этого верхнюю губу приподнять, а нижней губой прикасаться к верхним зубам.

У меня в иголках шерстка
И в норе запасов горстка.
Лучше ты меня не трожь!
Я — колючий серый еж!

Упражнение «Слон».

Вытянуть губы «хоботком» и высунуть между ними язык, сложенный «трубочкой». Медленно выдуть изо рта воздух через получившуюся «трубочку».

Сделать хобот очень просто
Независимо от роста.

Упражнение «Пошипим».

Вытянуть губы вперед в виде рупора и длительно произносить звук [ш].

Упражнение «Двери открываются».

Вытянуть губы вперед «рупором», язык в виде ковша поднять за верхние зубы и длительно произнести «ш-ш-ш». При этом руками изображать открывающиеся и закрывающиеся двери поезда. Для этого прижать друг к другу ладони и, держа их перед грудью, сначала развести в стороны со длительным звуком [ш], а затем, после слов «двери закрываются», соединить ладони вместе, вновь повторив звукоподражание.

В процессе выполнения упражнения взрослый может произнести фразу: «Станция... {название}. Осторожно: двери закрываются. Следующая станция... {название}».

Паровоз спеш-ш-шит и мчится,
Очень опоздать боится.

Упражнение «Насос».

Улыбнуться и несколько раз подряд кратко произнести звук [с]. При этом синхронно двигать руками, сжатыми в кулаки, держа воображаемую рукоятку насоса.

С братом мы возьмем насос —
Будет праздник для колес.
Подкачаем шины
Папиной машины.

Упражнение «Снегопад».

Понадобятся снежинки, сделанные из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладонь ребенку и попросите правильно сдуть ее.

Снег, снег кружится,
Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись как снежок.

А. Барто

Упражнение «Футбол».

Из комочка ваты скатайте шарик — это мяч. Поставьте на некотором расстоянии друг от друга два кубика — это ворота. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Комочек ваты должен оказаться между кубиками.

Упражнение «Ветряная мельница».

Понадобится игрушка- мельница (или вертушка). Ребенок дует на лопасти игрушки.

Ветер, ветер, ты могуч,
Ты гоняешь стаи туч!

А. Пушкин

Упражнение «Листопад».

Понадобятся вырезанные из тонкой бумаги желтого и красного цветов листья деревьев (можно использовать листья деревьев, прежде промытые водой и просушенные). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки с ладони.

Упражнение «Бабочка».

Понадобится вырезанное из бумаги контурное изображение бабочки (3—5 шт.) с прикрепленной нитью. Разместите бабочек на уровне лица ребенка. Предложите ребенку подуть на бабочек длительным плавным выдохом так, чтобы они «полетели».

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,

Там твои детки
На березовой ветке!

Упражнение «Кораблик».

Запуская бумажный кораблик в таз с водой, объясните ребенку, что если на него дуть плавно и длительно, то кораблик будет двигаться.

Ветер, ветерок,
Натяни парусок!
Кораблик гони До Волги-реки!

Упражнение «Живые предметы».

Положите карандаш (деревянную катушку от использованных ниток) на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на предмет так, чтобы он покатился.

Упражнение «Шторм в стакане».

Вам понадобятся трубочка для коктейля и стакан с чистой водой. Посередине широкого языка кладется трубочка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через трубочку, чтобы вода бурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Упражнение «Задуй свечу».

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

Упражнение «Чей пароход лучше гудит».

Понадобятся два стеклянных сосуда с небольшим горлышком. Взрослый показывает, как можно погудеть в сосуд: слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка сосуда, который в свою очередь касается подбородка, и подуть в сосуд.

Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает ребенку воспроизвести звук гудка. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из данных требований.

Упражнение «Конфетти».

Подуть на конфетти, рассыпанное на листе картона так, чтобы оно не разлеталось, а перемещалось.

Упражнение «Веточка».

Понадобится вырезанное из картона контурное изображение ветки дерева, к которому прикреплены несколько листьев, вырезанных из папиросной бумаги («ветка дерева с листьями»). Подуть на «листья» так, чтобы они трепетали.

Упражнение «Горячий чай».

Понадобится вырезанный из картона силуэт чашки, к которому прикреплено изображение пара, вырезанное из тонкой бумаги. Подуть на «пар» так, чтобы он трепетал.

Упражнение «Занавески».

Понадобится вырезанное в листе картона «окно» с прикрепленной к нему из тонкой бумаги «занавеской». Подуть так, чтобы «занавеска» шевелилась.

Упражнение «Одуванчик».

Упражнение проводится на улице во время цветения одуванчиков. Взрослый предлагает ребенку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Следите за правильностью выдоха!

Одуванчик, до чего ж
Ты на облачко похож!
Страшно даже и взглянуть:
Как бы облачко не сдуть.

Упражнение «Жуки».

Упражнение проводится, если ребенок правильно произносит звук [ж]. Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук [ж].

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,
Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

Упражнение «Мой воздушный шарик».

Требуется надуть воздушный шар, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.
Легкий, как комарик, посмотри.
Носом я вдыхаю, не спешу,
За своим дыханием слежу.

Упражнение «Изобрази животное».

Ребенок изображает животных движениями и одновременно воспроизводит звуки, подражая данному животному.

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».

Упражнение «Охотник идет по болотам» (распределение воздушной струи по бокам).
Губы растянуть в улыбке, язык поместить между зубами. При выдохе шлепать ладонями по щекам: получается хлюпающий звук.

Упражнение «Фасолевые гонки» (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Понадобятся трубочки для коктейля, фасоль и коробки с низкими бортами. Внутри коробки размечены дорожки для «бегунов» (фасоли). На дорожках располагаются «бегуны», которые начинают «бег» при помощи «негра» из трубочек для коктейля. Победит тот, кто быстрее «доведе» своего «бегуна» до финиша.

Упражнение «Узнай, что это» (развитие обоняния и глубокого вдоха).

На тарелочках разложены кусочки лимона (апельсина), чеснока, лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по запаху с закрытыми глазами угадывается предмет.

Упражнение «Чья фигурка дальше улетит» (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).

На столах разложены вырезанные из тонкой бумаги (салфеток) контурные изображения птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков.

Каждый ребенок садится напротив выбранной фигурки. Ребенку предлагается продвигать фигурку с помощью одного выдоха. Дуть несколько раз подряд нельзя.

Сигналом взрослого («Полетели!», «Поплыли!» или «Побежали!») обозначается движение фигурки. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

Упражнение «Горох против орехов» (чередование длительного плавного и сильного выдоха).

Понадобятся коробка с низкими бортиками, две-три горошины, два-три ореха и трубочки для коктейля.

Проводится «хоккейный матч». Игровое поле — это коробка с низкими бортиками, клюшки — трубочки для коктейля, игроки — две-три горошины и два-три ореха. Выигрывает тот, кто быстрее доведет своих «игроков» до «ворот» противника. «Игроки» предварительно распределены по всему «полю».

Упражнение «Мыльные пузыри» (развитие меткости выдыхаемой струи).

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

Упражнение «Новогодние трубочки-шутки» (развитие длительного плавного и сильного выдоха).

Понадобится игрушка — бумажный язычок. Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивать бумажный язычок.

Упражнения для верхних дыхательных путей.

«Веселое лесное путешествие»

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух!

Чух-чух-чух!

Там полным-полно чудес.

Ходьба с согнутыми в локтях руками. Удивленно произносить на выдохе «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

«Еж»

Вот идет сердитый еж: Низко наклониться,
«П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!» обхватив руками
грудь.

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

«Пчела»

Вот веселая пчела детям
Меда принесла.

З-з-з! З-з-з!

Села нам на локоток.

З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з!

Звук и взгляд направлять в соответствии с текстом.

«Ослик» (укрепление связок гортани, профилактика храпа)

Пчелку ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал:

«Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!»

«Гуси»

Медленная ходьба, руки - «крылья» поднимать на вдохе, опускать с произнесением звука по тексту.

Устали? Нужно отдыхать (дети садятся на ковер).

Сесть и сладко позевать. сколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.

Упражнение «Не потеряй пушинку» (упражнение сопровождается музыкой).

Ребенок кладет на ладонь пушинку (перышко, кусочек ваты), делает вдох через нос и, медленно выдыхая через рот, поддувает вверх пушинку.

Упражнение «Колобок».

Понадобится картинка с изображением лисы, стоящей перед пеньком. На изображение пенька накладывается вырезанный из картона небольшой круг — это Колобок. Ребенку предлагается «спасти Колобка».

Ребенок делает вдох через нос и плавным выдохом через рот сдувает «Колобка» с «пенька». Аналогично можно разыгрывать другие сказки.

Упражнение «Носики и клювы».

Взрослый предлагает ребенку рассмотреть на картинках изображения носов и клювов разных животных и птиц. Затем произносит инструкцию: «Вдыхай через нос и выдыхай через нос».

Носиком дышу свободно,
Тише, громче, как угодно.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Упражнение «Бегемотик».

Взрослый просит ребенка сесть, положить ладонь на живот и почувствовать, как живот поднимается, когда совершается вдох, и опускается, когда совершается выдох.

Сели бегемотики, потрогали животики,
То животик поднимается, то животик опускается.