

ДЫХАТЕЛЬНАЯ

ГИМНАСТИКА

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Лети, бабочка!
- 2.Ветерок
- 3.Осенние листья
- 4.Листопад
- 5.Снег идёт
- 6.Одуванчик
- 7.Вертушка
- 8.Песня ветра
- 9.Летите, птички
- 10.Катись, карандаш
- 11.Весёлые шарики
- 12.Плыви, кораблик!
- 13.Пёрышко, лети!
- 14.Мыльные пузыри
- 15.Бумажный флажок
- 16.Свистульки

17. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

18. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель: отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция: вдох через рот быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко.

19. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков.

Цель: отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков.

Инструкция: произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем - громко. Педагог должен следить за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха. (Отмечать время счетом).

20. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

Цель: тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция: произнесение слогов сначала на шепоте, затем громко на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием наращивания слогов, т.е. сначала дается один слог, потом два, три и т.д.

21. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.

Цель: тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция: произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно.

Произнесение слов можно сопровождать дирижированием, т.е. движениями руки в такт проговариванию.

22. Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.

Цель: тренировка удлиненного выдоха с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движениями рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

1.ЛЕТИ, БАБОЧКА!

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: 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.

- Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать. Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

- Ребенок встает возле бабочек и дует на них. 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.

2. ВЕТЕРОК

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Ход игры: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение «дождик».

Педагог предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

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

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои метёлочки одновременно.

3.ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: осенние кленовые листья, ваза.

Ход игры: 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.

— Красивые листья мы с тобой собрали в парке. Вот желтый листок, а вот красный. Помнишь, как листья шуршали на ветках? Давай подуем на листья!

Взрослый вместе с ребенком или группой детей дует на листья в вазе, обращает их внимание на то, какое шуршание издают листья.

4.ЛИСТОПАД

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко.

Ход игры: 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 — подуем 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.

— Все листики на земле. Давайте соберем листочки в ведерко. Педагог и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

5. СНЕГ ИДЁТ

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Педагог раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

— Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

6.ОДУВАНЧИК

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на воздухе — на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на свои одуванчики.

— Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно — чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики.

Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те из детей, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.

Также можно организовать игру «Дед или баба?»: Подуйте на свои одуванчики только один раз. Если на головке цветка не осталось пушинок — это лысая голова. Значит, получился дед. Если пушинки остались — это волосы на голове — то получилась баба. Выигрывает тот, у кого получился дед!

7. ВЕРТУШКА

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно.

- Давай сделаем ветер — подуем на вертушку. Вот как закружилась! Подуй еще сильнее — вертушка вертится быстрее.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

8. ПЕСНЯ ВЕТРА

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: китайский колокольчик «песня ветра».

Ход игры: Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее — звук стал громче.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

9. ЛЕТИТЕ, ПТИЧКИ

Цель: развитие длительного направленного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами).

Ход игры: Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка кладут одну птичку. Педагог предлагает ребенку подуть на птичку, чтобы она улетела как можно дальше (дуть можно один раз).

— Какая красивая у тебя птичка! А она умеет летать? Подуй так, чтобы птичка улетела далеко! Дуть можно один раз. Вдохни и набери побольше воздуха. Полетела птичка!

10.КАТИСЬ, КАРАНДАШ

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекачивая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

Организуя игру в группе, можно устроить соревнование: двое детей сидят за столом, перед ними лежат карандаши. Дуть на карандаш можно только один раз.

Побеждает тот, чей карандаш укатился дальше.

11. ВЕСЁЛЫЕ ШАРИКИ

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: легкий пластмассовый шарик.

Ход игры: С шариками можно играть так же, как с карандашами (см. предыдущую игру). Можно усложнить игру. Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии. — Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился на противоположную сторону стола. А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал на твою часть стола. Дуть нужно сильнее. Начали!

Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону.

12.ПЛЫВИ, КОРАБЛИК!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик. Поначалу лучше использовать пластмассовый кораблик, так как бумажные кораблики быстро размокают и тонут. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

— Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец!

13.ПЁРЫШКО, ЛЕТИ!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье перышко.

Ход игры: Подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

14.МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра — коктейльные.

Ход игры: Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Постарайтесь помочь ребенку — подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата.

15.БУМАЖНЫЙ ФЛАЖОК

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15×2,5 см).

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите детям, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

— Давайте превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер — вот так! Флажки полощутся на ветру!

16.СВИСТУЛЬКИ

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

Ход игры: Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Раздайте детям свистульки и предложите подуть в них.

— Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! У Маши — птичка, а у Вани — олень. Давайте устроим лесной концерт — каждый из зверей и птиц поёт свою песенку!

1. « К о с т е р » Педагог кладет перед детьми картинку (или макет) костра из полосок тонкой бумаги. Детям предлагается «раздуть угасающий костер», вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

2. « Ч е й п а р о х о д д о л ь ш е г у д и т ? » Каждому ребенку дать чистый пузырек (колпачок от фломастера и т.п.). Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.

3. « П о к а т а й к а р а н д а ш » Детям предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш (шарик из ваты или фольги, катушку от ниток и т.п.).

4. « Ш т о р м » Детям предлагается подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный,

тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

5. «Бабочки» Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки тонкими нитками прикреплены к «полянке». Дуть на бабочку можно только на одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д.

6. «Кто забьет больше голов?» Дети задувают мячи - шарики из ваты (фольги) в футбольные ворота.

7. «Морские гонки» Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»- половинки грецкого ореха с парусом.

18.

1. Произношение гласного звука на выдохе (2 - 4 р а з а): а, о, у, ы, э (шепотом, голосом).

2. Произношение гласного ряда на одном выдохе шепотом, голосом.

3. Произношение гласных в звукоподражаниях м у з ы к а л ь н ы м

инструментам - труба гудит: у - у - у; предметам - кукла Ляля плачет:

у а - у а - у а; пароход гудит: у - у - у;

животным - медведь ревет: а - а - а;

голодный волк: у - у - у; явлениям

природы - ветер воет: у - у - у;

людям - девочка плачет: а - а - а.

19.

1. Произношение глухих согласных на одном выдохе: ф , с , ш , х .

2. Произношение согласных в звукоподражаниях предмета (зазвонил телефон: з - з - з ; ревет трактор: р - р - р ; качает насос: ш - ш - ш ; сдувается шарик: с - с - с ; паровоз выпускает пар: ш - ш - ш ; из крана течет вода: с - с - с) ; ж и - в о т н ы м (мышонок шуршит: ш - ш - ш ; тигр рычит: р - р - р ; комар летит: з-з-з; жук жуужжит: ж-ж-ж; змея шипит: ш-ш-ш; злая собака рычит: р-р-р), явлениям природы (лес шумит: ш-ш-ш; воеет вьюга : в-в-в); людям («не шумите» - тс-с-с-с).

3. « Г у с и ш и п я т » . 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 (5 - 6 р а з) .

4. «Н а с о с». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звука с - с - с (руки скользят вдоль туловища) (6 - 8 р а з) .

5. «Дует ветер». Дети водят хоровод. Педагог сопровождает движение рассказом: «Утром дети идут в детский сад. Светит солнце. Дует тихий ветерок: в-в-в-в-в (произносится тихо). Как дует тихий ветерок? (Дети останавливаются и повторяют тихо: в - в - в - в - в .) Вечером дети идут домой. Подошли к дому. И вдруг подул сильный ветер: В-В-В-В-В (произносится громко). Как дует сильный ветер?». (Дети громко повторяют) .

20.

1. « Д р о в о с е к » . Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произнесением слова у х - х - х - х .

2. « Л е с е н к а » . Перед детьми на доске - картинка или макет лесенки. По ходу игры педагог ставит на каждую перекладину фигурку определенного животного. Дети воспроизводят звукоподражания, изменяя высоту и силу голоса. «На дворе стоит лесенка. На ней пять ступенек. На нижнюю ступеньку прыгнула большая собака и залаяла (д е т и п р о и з н о с я т

низким и громким голосом:
ав - ав - ав). На вторую ступеньку
прыгнула кошка и замыкала (дети
произносят более тихим и
более высоким голосом:
мяу - мяу - мяу). На третью ступеньку
вскочил петух и громко запел (дети произ-
носят громким и высоким голосом: ку-ка-
ре-ку). На четвертую ступеньку прилетел
жук, сел и жужжал (дети произносят
низким и тихим голосом: ж-ж-ж). На пятую
ступеньку сел комар и запел свою песенку
(дети произносят тихим и высоким голосом:
з-з-з).

21.

1.Перечисление дней недели (каждую строчку говорить на одном выдохе):
п о н е д е л ь н и к ; п о н е д е л ь н и к ,
в т о р н и к ;
п о н е д е л ь н и к , в т о р н и к , с р е д а
и т.д.

2.Перечисление названий месяцев: январь;
январь, февраль; январь, февраль, март и т.д.

3.Перечисление времен года: зима; зима,
весна; зима, весна, лето; зима, весна, лето,
осень.

22.ЦВЕТЫ

Педагог ставит в вазу букет знакомых детям цветов. Дети называют их. Затем по очереди нюхают какой-либо цветок и на одном выдохе произносят заданную фразу. Фразы постепенно усложняются.

Например: «Роза пахнет. Роза очень хорошо пахнет. Красная роза очень хорошо пахнет».