**Упражнения на дыхание**

Цель: тренировка правильного речевого **дыхания**.

Задачи: закрепить умение детей правильно дышать в процессе речи; развивать у детей более глубокий вдох и более длительный выдох; приучать детей вдыхать только через нос; развивать умение детей плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха; укреплять мышцы лица.

.

Техника выполнения **упражнений дыхательной**гимнастики для детей:

-Воздух набирать через нос;

-Плечи не поднимать;

-Выдох должен быть длительным и плавным;

-Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щёки *(для начала их можно придерживать руками)*.

**«Подуем на листочки»**

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

Оборудование: листочки на ниточках.

Ход:

Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул – полетели.

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.*

*Количество повторов: повторить 4-5 раз.*

**"Бабочка, лети!"**

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

Оборудование: яркие бумажные бабочки.

Ход: 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.*

*Необходимо следить, чтобы каждый ребенок дул не более 10 секунд с паузами, т. к. продолжительное дутье может вызвать головокружение.*

**«Волшебный пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Оборудование: перышко на веревочке.

Ход: Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«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.*

**«Вертушка»**

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход: *покажите ребенку вертушку. Продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно:*

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

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

**«Вертушка»**

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

Оборудование: вертушка.

Ход:

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.*

*Количество повторов: повторить 3-4 раза.*

**«Змейка»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ш.

Ход игры: *Предложите малышам поиграть в змей. Игра проводится на ковре.*

– Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш!»

*Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.*

**«Звуки вокруг нас»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания – пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.

Ход игры: педагог предлагает детям поиграть в такую игру. – В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? «А-А-А!» А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? «О-О-О!» Самолет в небе гудит: «У-У-У!» А пароход на реке гудит: «Ы-Ы-Ы»! Повторяйте за мной.

*Педагог обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.*

**«Сдуй шарик»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

Ход игры: *Предложите малышам поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны – получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой – шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи – шарик сдулся.*

– Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны – вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться… Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

*Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.*

**«Ветерок»**

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

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Ход игры: *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.*

**«Птицы разговаривают»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания – произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых или разных слогов – КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК.

Ход игры: *Предложите малышам поиграть в птичек.*

– Давайте поиграем в птичек. Встретились птички на полянке и стали разговаривать. «КО-КО-КО» – говорит курочка. «КУ-КУ! КУКУ!» – кричит кукушка. «КРЯ-КРЯ-КРЯ!» – крякает утка. «КУ-КА-РЕ-КУ!» – заливается петушок. «ЧИК-ЧИРИК», – чирикает воробышек.

*Побуждайте детей повторять за вами «разговор» птиц. Во время произнесения звукоподражаний следите, чтобы дети произносили их на одном выдохе, не добирая воздух.*

**«Воздушный лабиринт»**

Задачи: увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм; выработать плавный, экономный выдох; активизировать работу мышц губ.

Оборудование: лабиринт (сделан на основе фанеры с вырезанными ходами, "шарик" сделанный из бумаги или фольги (можно использовать и мячик от настольного тенниса, трубочка.

Ход: в игру может играть несколько человек по очереди. С помощью дыхания вывести шарик из лабиринта. Лабиринт устроен так, что бы во время игры ребёнку приходилось дуть с разной силой (в процессе игры следить за дыханием ребёнка: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать). Также в игре идет закрепление названий геометрических фигур, цветов, предложить самомассаж ладоней.

Детям предлагается дуть через трубочку или губами на ватный шарик, пройти через лабиринт и дойти до финиша.

Техника игры:

1. Воздух набирать через рот;

2. Плечи не поднимать;

3. Выдох должен быть длительным и плавным;

4. Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки.

**«Снежинки»**

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

Оборудование: бумажные снежинки.

Ход:

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.*

**«Часики»**

Цели: тренировка артикуляционного дыхания, согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Ход:

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так! *(воспитатель прячет часы)*

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Тик-так, тик-так!

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.*

*Количество повторов: повторить 4-6 раз.*

**«Понюхаем цветочек»**

Цели: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Ход:

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.*

*Количество повторов: повторить 4-5 раз.*

**«Дудочка»**

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

Оборудование: дудочка.

Ход:

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?*

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.*

*Количество повторов: повторить 4-5 раз.*

**«Флажок»**

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

Оборудование: красный флажок.

Ход:

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.*

*Количество повторов: повторить 4-6 раз.*

**«Как мыши пищат?»**

Цели: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка - мышка.

Ход:

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»*

*Количество повторов: 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.

Ход:

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка…Ай!

*Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: 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.

Ход:

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

*Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.*

*Количество повторов: повторить 4-5 раз.*

**«Осенние листочки».**

Цели: развитие длительного направленного плавного выдоха.

Ход: *воспитатель приглашает детей к стойке, на которой натянут шнур с прикрепленными к нему сухими желтыми листьями березы. Листья находятся на уровне рта ребенка.*

- С какого дерева опали эти листья? *+ С березы*.

- Правильно. Какие они? *+ Желтые.*

- Давайте подуем на листочки, чтобы они закружились в воздухе. Посмотрите, как сделаю это я.

*Воспитатель медленно набирает воздух через рот, вытягивает губы трубочкой и дует на листок, не раздувая щек. Далее упражнение выполняют дети. Воспитатель следит, чтобы дети не поднимали плечи на вдохе и не раздували щеки на выдохе. Упражнение повторяется не более 3-5 раз.*

**«Подуем на чай».**

Цели: развитие физиологического дыхания, формирование направленной воздушной струи.

Ход: *воспитатель предлагает детям встать возле своих стульчиков, раздает им плоскостные изображения чашек с приклеенными к ним кусочками ваты (или полосками бумаги).*

- Я предлагаю вам выпить чаю, но он горячий. Давайте подуем на него. По моей команде вы сделаете вдох и подуете на «пар», не раздувая щек, вытянув губы трубочкой. Вот так.

*Упражнение повторяется 2-3 раза.*

**«Горячая каша».**

Цели: воспитание физиологического дыхания, выработка направленной воздушной струи.

Оборудование: плоскостные изображения тарелок с кашей и приклеенными к ним кусочками ваты – паром.

Ход:

- Посмотрите, какая каша в тарелках. Она горячая, над ней поднимается пар. Давайте вспомним стихотворение о каше.

Это каша для Любаши,

Пар над кашей поднялся.

Где же каша?

Нету. Вся!

Возьмите тарелочку с кашей так, чтобы пар был перед вашими губами. По моей команде вы сделаете вдох и подуете на пар, вытянув губы трубочкой. Не раздувайте щек.

*Воспитатель следит за тем, чтобы «тарелка» находилась на расстоянии не более 10 см от губ ребенка. Упражнение повторяется 2-3 раза.*

**«Вьюга».**

Цели: развитие речевого дыхания, силы голоса.

Ход: *воспитатель предлагает детям встать в шеренгу.*

- Сейчас я загадаю вам загадку.

Кто бросает снег в лицо,

Наметает на крыльцо?

Кто в трубе печной завыл?

Кто ворота отворил? *+ Вьюга.*

- Молодцы! Давайте попробуем изобразить вьюгу. Вытяните губы трубочкой и спойте протяжно: у-у-у-у.

- А теперь я буду показывать рукой, громче или тише завывает вьюга. Если рука поднимается, то вьюга все громче. Если рука опускается, вьюга все тише.

*Упражнение проводится 2-3 раза.*

**«Капитаны».**

Цели: воспитание направленного продолжительного выдоха.

Оборудование: бумажные кораблики.

*Ход: воспитатель приглашает детей к большому столу, на котором стоит таз с синей водой.*

- А сейчас мы представим, что оказались на берегу синей реки, и отправим в плаванье синие кораблики. *(Раздает детям синие бумажные кораблики.)* Вы будете капитанами. Опустите свои кораблики в воду. Каждый из вас будет дуть на парус своего кораблика, чтобы он поплыл. Дуть будете под мою команду. Сделайте вдох через нос. Подуйте на парус, вытянув губы трубочкой. Не раздувайте щеки.

*Таз с водой должен стоять так, чтобы парус лодки находился на уровне рта ребенка. Упражнение выполняется 3-4 раза, чтобы не спровоцировать головокружение у детей.*

- Молодцы! Отличные капитаны! Ваши лодочки отправились в плавание. Похлопайте себе.

**«Приятный запах».**

Цели: развитие речевого дыхания.

Оборудование: еловая веточка (или долька апельсина…).

Ход:

-Вы знаете, как вкусно пахнет еловая веточка? Она пахнет зеленью, лесом, свежестью. Давайте понюхаем ее. Встаньте около стульчиков, опустите руки. Я буду подносить веточку к носу каждого из вас. По моей команде вы сделаете вдох, понюхаете веточку, а потом выдохнете и на вдохе скажете: «Ах какой приятный запах!»

*Воспитатель выполняет упражнение с каждым из детей.*

**«Покачаем игрушки».**

Цели: воспитание правильного дыхания.

Оборудование: мягкие игрушки.

Ход: *Воспитатель предлагает детям лечь на ковре удобно, чтобы не мешать друг другу.*

- Давайте немного отдохнем. Закройте глазки. Расслабьтесь. Представьте, что ваше тело стало легким и свободным, как облачко.

*Дети отдыхают. Звучит легкая музыка.*

- А теперь откройте глазки. Сделаем упражнение «Покачай игрушку». (*кладет каждому ребенку на живот мягкую маленькую игрушку)*

- Вдохните, пошлите воздух в животик, надуйте его, чтобы игрушка поднялась. Выдохните, чтобы игрушка опустилась. Будете делать упражнение под мой счет. Раз, два. Раз, два. Раз, два. Молодцы. Положите игрушки на ковер. Медленно, лежа, потянитесь. Медленно сядьте. Потянитесь сидя. Теперь вставайте. Потянитесь стоя. Уроните руки. Потянитесь вверх. Вдох. Уроните руки. Выдох.