

**КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**



«Качели»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох - через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх(вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«Лети-порхай»

Цель: развитие длительного плавного выдоха. Оборудование: узкая коробка из-под рулета красочно оформленная, фигурки из материала легкой текстуры, привязанные на нити.

Ход игры: - Наступило прекрасное, теплое утро, солнышко взошло высоко в небо. Вот проснулись и запели птички, зайчики поскакали искать себе пищу. Ах, посмотрите, запорхали бабочки, листочки. Закачались звездочки на небе, цветочки от легкого ветерка Покажи, как? Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

«Буря в бутылке»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи
Оборудование: маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. В бутылке сделать отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры.

Ход игры: - Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю. Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфети закружатся.



«Попади мячом в ворота»

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта или обклеенная коробка с условной разметкой футбольного поля, коктейльные трубочки.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто точнее попадет мячом в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик. Вниманию! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть, чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Бабочки порхают»

Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: тубусы из-под туалетной бумаги, нитки, яркие фантики из-под конфет, клей, скотч. Тубусы можно украсить.

Ход игры: - На лесной полянке проснулись красивые бабочки, но летать пока не хотят, давай им поможем, подуем на них, носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на бабочек, как ветерок, стараясь не надувать щеки. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

«Укутай ёлочку снежком»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц. Оборудование: пластиковый контейнер любой формы, картонная ёлочка, маленькие комочки бумаги, помпоны или шарики от пенопласта, пластиковая трубочка.

«Прожорливые фрукты»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: пластиковые бутылки, на которую с двух противоположных сторон наклеила картинки фруктов, фантик, кусочек ваты или смятая бумажная салфетка.



Ход игры: Игра предназначена для одного, двух или даже трёх детей одновременно. Можно устраивать соревнования - кто больше попадёт (накормит фрукты). - К нам в гости пришли забавные, веселые фрукты. Они очень голодные, давайте их угостим полезными витаминками (фантик, кусочек ваты или смятая бумажная салфетка). В воротики- рот, нужно задувать наши «витаминки». Носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на ватный шарик, как ветерок.

«Сдуй дождинки с листочка»

Цель: развитие длительного плавного сильного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: бумажные капельки на ниточках, прикрепленные к листочку.

Ход игры: - Представьте, что сейчас лето. Пойдемте на прогулку в сад. Недавно прошел дождик. Давайте сдуем с листиков капельки дождя.

«На листочки я подую. Все дождинки быстро сдую»

Цель: развитие сильного плавного и продолжительного выдоха. Оборудование: сюжетная или предметная картинка небольшого размера, цветная бумага.

Ход игры: - Хотите попробовать себя в роли детектива? Хорошо! Нам пришло секретное задание, его нужно расшифровать. Для этого носом вдохнем, сложим губы трубочкой и длительно подуем, не надувая щек на цветные полосочки, как ветерок. Постарайся разглядеть, что скрыто за цветными полосками.

«Фейерверк»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи. Оборудование: пластиковая бутылка с крышкой, мелко нарезанная фольга, пенопласт пластиковые трубочки. В бутылке сделать отверстия для трубочек, внутрь положить кусочки фольги.

Ход игры: В игре участвуют 2-3 ребенка. -Ребята, давайте для хорошего настроения устроим фейерверк. Для этого нужно подуть в трубочки и кусочки пенопласта, фольги, переливаясь, закружатся.



«Разноцветные шарики»

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

Посмотри-ка, ой дружок,
Вот какой у нас кружок!
Наш кружок прекрасный,
Ярко-ярко красный.

Шарик сделанный из цветной бумаги, закрепленный ниткой с двух сторон в виде фонарика. Ребенок берет двумя руками за нитки и дует на шарик, на расстоянии 10-15 см. При этом важно следить, чтобы малыш стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.

«Лыжник-спортсмен»

На столе фигурки лыжников. Обозначьте линию старта, на которой находятся лыжники, и финиш, куда должны «прибежать» спортсмены. Дуя на фигурки по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

«Нюхаем цветы»

Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.

«Задуваем свечи»

Почему-то все дети очень любят задувать свечи:-) Используйте это в обучающих целях. Глубокий вдох носом и ровных сильных выдох ртом. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в именинный пирог.

Отличная возможность попрактиковаться в контроле над длительностью и силой выдоха.



«Подуй на одуванчик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

На прогулке так весело сдувать парашютики с одуванчиков! Прекрасное упражнение для занятий на свежем воздухе. Вспомните старую игру

«Дед или бабка» - если с одуванчика сдуются все пушинки, то останется лысая голова «деда», а если что-то останется, то это - «бабка» со скромной прической.

«Кораблики»

Запустите в таз с водой кораблики, сложенные из бумаги, и покажите ребенку, как можно двигать их, сильно дую вперед. У кого корабль уплывет дальше? Главное правило - один «тайм» игры это один выдох.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.



«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Гуси летят»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох - руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.



«Жук»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Петушок»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность - до 30 секунд.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Часики»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз,



«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Воздушный шарик»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.



«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Бегемотик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох).

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«В лесу»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.



«Волна»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Лягушонок»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

«Пой со мной!»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э. Ход игры: сначала взрослый предлагает ребёнку вместе с ним спеть «песенки». - Давай споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Набери побольше воздуха - вдохни воздух. Песенка должна получиться длинная.

Во время игры необходимо следить за четким произношением и утрировать артикуляцию звуков.

Сначала поем звуки А, У, постепенно количество "песенок" можно увеличивать.

- Вот вторая песенка: "У-У-У!" Теперь "О-О-О!", "И-И-И!", "Э-Э-Э!" - Давай устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.



«Звуки вокруг нас»

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

Ход игры: взрослый предлагает ребёнку 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. Обратите внимание ребёнка на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

«Дровосек»

- Ребенок стоит, немного расставив ноги, ладони рук соединить в замок. На вдохе - руки нужно поднять вверх (замах «топором»), на выдохе - наклон вниз «Эх!»;

«Часы»

- исходное положение как в предыдущем упражнении, руки вверх. Вдох через нос, наклон в сторону на выдохе «Бум!» (имитируем ход маятника);

«Шофер»

- в положении стоя, руки вытянуты вперед, ладони сжаты в кулаки. Изображая вращение руля руками, на выдохе ребенок имитирует звук мотора «Ррррр».

«Насосик»

- Ребенок ставит ручки на пояс, слегка приседает и делает вдох, выпрямляется и делает выдох. Повторить следует 3-4 раза.

«Ежик»

- Малыш сгибает руки в локтях и ставит их на пояс. Выдыхает и говорит «пых-пых-пых», при этом двигает локтями вперед. Выпрямляется и делает вдох.



«Ворона»

- Ребенок поднимает через стороны руки вверх, медленно опускает их и приседает. При этом протяжно произносит «кааар». Чем медленнее делает ребенок это упражнение, тем лучше.

«Паровозик»

- Ребенок ходит по комнате, делает махи согнутыми в локтях руками и говорит: «чух-чух-чух».

«Расти большой»

- Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимает руки вверх и встает на носочки, при этом делает вдох. Опускается вниз, опускает руки и делает выдох.

«Ау»

- Ребенок представляет, что он заблудился в лесу. Делает вдох, а на выдохе говорит: «ау»

«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?

«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.



«Горох»

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

«Кто больше?»

В течение одного выдоха ребенок должен проговорить все удлиняющуюся фразу, например «Кошка. Кошка бежит. Кошка бежит домой».

Посоревнуйтесь с ребенком - кто успеет сказать больше слов. Важно: следите, чтобы темп речи не ускорился и выдох был равномерным.

«Назови, не ошибись»

Цель: Тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция к выполнению: Произнесение слов идёт на одном выдохе.

Удлинённый выдох наращивается постепенно.

- Счёт до 5, до 10.
- Дни недели.
- Времена года.
- Названия месяцев.

