

«Игры для развития дыхания»

Выполнение **дыхательных упражнений** в игровой форме вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребёнок, занимаясь **дыхательной гимнастикой**, попадёт в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Этапы:

- 1 - улучшение функции внешнего (*носового*) дыхания.
- 2 - выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха.
- 3 - развитие фонационного (*озвученного*) выдоха.
- 4 - развитие речевого дыхания.

1 этап.

Дети приобретают навыки носового дыхания, осваивают первичные приёмы дыхательной гимнастики – происходит подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

На этом этапе проводятся следующие упражнения и игры: «Бегемотик», «Качели», «Нырять за жемчугом» (см. Приложение, рассматривание картинок, где изображены клювы (*носы*) разных животных и птиц.

2 этап.

Дети приобретают навыки плавного и длительного выдоха через рот, тренируют силу выдоха.

Рекомендуемые игры и упражнения: надувание воздушного шарика, стрельба из воздушного ружья, игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка, «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Кораблик», «Лети, перышко», «Помоги герою сказки».

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль:

- наматывание нитки на клубок;
- поднесение тыльной стороны ладони ко рту;

3 этап.

Ребёнок тянет без голоса или с голосом звуки на выдохе, максимально долго. Сначала тянутся гласные звуки, с изменением силы голоса, с разной интонацией. Затем - согласные звуки. Сначала выдох делается на глухих проторных согласных: «Ф», «С», «Ш», «Х».

Для упражнений берутся только те звуки, которые ребёнок правильно

произносит. Продолжительность выдоха регулируется самим ребёнком.

Звуковые дыхательные игры могут выполняться ребёнком ежедневно, как элемент зарядки в детском саду и дома. Эти игры могут быть включены в занятия по формированию правильного звукопроизношения.

Рекомендуемые игры и упражнения: «Лесная азбука», «Дует ветерок», «Комар», «Жуки», «Рычалка», «Мычалка», «Дирижер», «Варим кашу», «Семафор» (см. Приложение).

Пример: игра «Обезьянка». Проводится перед зеркалом. Взрослый говорит ребёнку: «Представь, что на нас смотрит обезьянка и всё за нами повторяет». Можно мимикой изобразить радость, удивление, обиду и произносить на выдохе гласные звуки: «О» - удивились; «У» - обиделись; «А» - обрадовались.

4 этап.

Ребёнок сначала обучается в процессе выдоха произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трёх-, четырех слов, поговорки и скороговорки.

На первых занятиях используется невербальная инструкция: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означающее начало быстрого вдоха через рот. По мере того, как ребёнок начинает самостоятельно выполнять вдох перед речью, количество таких инструкций сокращается.

Для упражнений берутся только слоги со звуками, хорошо произносимы ребёнком (ма-мо-му-мы-мэ; на-но-ну-ны-нэ).

Затем ребёнок «поёт» двусложные слова (ма-ма; ми-ла; мы-ла и др.), трехсложные слова (ма-ли-на; ку-би-ки, двухсловные и трехсловные фразы (Мама мыла. Мама мыла Милу).

Рекомендуемые звуковые речевые игры: «Дразнилка», «Изобрази животное - сочетание речи с движением, «Эхо». Используются схемы-модели предложений - «вагончики».

Пример: ребёнок произносит слово «мама» (ставится 1-й вагончик, а затем предлагается произнести слово «мыла» (ставится 2-й вагончик).

Аналогично произносятся фразы из трех, четырех слов, разучиваются поговорки и скороговорки.

Применяются также и общеизвестные дыхательные упражнения, дутье на ватку и бумажные игрушки; игра на детских духовых инструментах.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- ✓ 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 ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лёжа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

Приложение



Дыхательные упражнения и игры

1. «Бегемотик».

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребёнок, находящийся в положении лежа, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



2. «Качели».

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера.

Ребёнку, 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.

Методические указания: в играх «Бегемотик» и «Качели» вдох и выдох производится через нос.



3. «Нырятьщики за жемчугом».

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребёнок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

4. «Дыхание».

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребёнок 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).



5. «Воздушный футбол».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «мячи» из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота – 2 кубика. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.



6. «Листопад».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребёнку «устроить листопад» - сдувать листочки с ладони.



7. «Снегопад».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «снежки» из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики – «снежинки», положить ребёнку на ладонь и предложить «устроить снегопад» - сдувать снежинки с ладони.



8. «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.



9. «Лети, перышко!».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера.

Положить ребёнку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.



10. «Мой воздушный шарик».

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Взрослый сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

**Каждый день я в шарик дую,
Над дыханием колдую.
Шарик я надуть стремлюсь
И сильнее становлюсь.**



11. «Яблоня».

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками. Взрослый читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

**Есть сказка новая у нас – интереснейший рассказ.
Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,
Всё лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.
А эта яблоня какая? Да, да, красивая, большая,
И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.
*Ребёнок поднимает руки вверх и качает ими.***

**Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.
Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.
*Ребёнок сжимает ладошки в кулаки.***

**Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.
Ребёнок покачивает руками из стороны в сторону.
Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,
Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.
*Ребёнок делает вдох через нос, выдох- через рот.***

**Сразу яблоки упали и о землю застучали,
Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,
Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.
*Ребёнок топает ногами.***

**Одно яблоко осталось, повисело еще малость,
Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.
Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.
*Движение «веретено» согнутыми в локтях руками.***

12. «Лесная азбука».

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К ребёнку в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает «уроки лесной азбуки». Ребёнок повторяет за Лесовиком звуки и действия, «осваивают» лесную азбуку:

«У-У-У» - идёт недобрый человек, его надо прогнать (*топать ногами*).

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу (*хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат*).

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне (*хлопать в ладоши*).



13. «Дует ветерок».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Взрослый приглашает ребёнка на прогулку. Ребёнок встаёт друг за взрослым, они «змейкой» двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается

С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи

(ребёнок раскрывает пальцы на правой руке, изображая «солнышко» и встают в круг).

Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу

(ребёнок сжимает пальцы левой руки в кулак, изображая «тучку»).

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У

(ребёнок делает носом вдох и произносит на выдохе этот звук).



14. «Комар».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

Оборудование: предметная картинка «комар».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «з»).

Ребёнок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з».

Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з – комар летит,

З-з-з – комар звенит.

15. «Жуки».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

Оборудование: предметная картинка «Жук».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «ж»).

Ребёнок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук «ж».

Взрослый произносит рифмовку:

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

16.«Рычалка».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

(Проводится, если ребёнок правильно произносит звук «р»).

Ребёнок и взрослый соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.



17.«Варим кашу».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох, умение действовать в коллективе.

Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.

Ребёнок с взрослым договариваются варить кашу и распределяют «роли»: молоко, сахар, крупа, соль.

На слова:

Раз, два, три, горшочек, вари!

(«Продукты» поочередно входят вперёд в круг – «горшочек»).

Каша варится.

(Ребёнок, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делает вдох, опуская грудь и втягивая живот –выдох и произносит: «Ш-Ш-Ш»).

Огонь прибавляют.

(Ребёнок произносит: «Ш-Ш-Ш» в убыстренном темпе).

Раз, два, три,

Горшочек, не вари!

18.«Семафор».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «с»).

Ребенок сидит, поднимая руки в стороны, делает вдох, опуская руки вниз –выдох с произнесением: «С-С-С».

19. «Мычалка».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох.

Ребёнок со взрослым соревнуются, кто дольше «*промычит*» на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук «*М-М-М*».



20. «Дирижер».

Цель: развивать фонационный (*озвученный*) выдох, зрительное внимание.

Оборудование: палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные – гласные; синие с колокольчиком – согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком – согласные, звонкие,

мягкие; синие без колокольчика – согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика – согласные, глухие мягкие).

Взрослый выступает в роли дирижера, ребёнок стоит перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку – палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает ребёнка произнести предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.

Методические указания: необходимо дать ребёнку установку на произнесение конкретного звука, который, например, изучается в настоящее время на занятии по формированию фонематической стороны речи.

21. «Дразнилка» или «Изобрази животное».

Цель: развивать речевое **дыхание** через произнесение на выдохе слогов.

Взрослый произносит рифмовку, а ребёнок изображает животных звуками и движениями:

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.

22. «Эхо».

Цель: развивать речевое **дыхание** через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.

Взрослый громко произносит звук (слог, слово), а ребёнок повторяет его тихо.

Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: «А», «АУ», «МАМА», «КУБИКИ».

23. «Полёт на шарике».

Цель: развивать речевое **дыхание** в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Ребёнок двигается по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:

Все дети во сне летают.

(Ребёнок поднимается на носочки и тянет руки с мячом вверх).

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастает, пока летаем.

(Ребёнок двигается по кругу с мячами в руках).

Мы подрастает, пока мечтаем.

(Ребёнок поднимается на носочки, тянется мячом вверх и делает вращения вокруг себя).

24. «Весёлые движения».

Цель: развивать речевое **дыхание** в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. *(имитация удара ногой по мячу).*

Я играю в баскетбол, *(имитация броска мяча в кольцо).*

И, конечно, в волейбол. *(имитация паса в волейбол).*

Методические указания.: каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

25. «Потягушеньки».

Цель: развивать речевое **дыхание** в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.

Ребёнок произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями:

Потягушеньки моей душеньке.

Тянем ноженьки, тянем рученьки.

(Поднимание стоп на носки, руки расходятся через стороны вверх).

Сон скорее уходи, сила, приходи.

(Руки напряжены, согнуты в локтях в положении поднятой штанги).

Улыбнись, дружок, хоть один разок. *(Улыбка).*