



сборник от логопедов

# 25 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ

# 1. ЛЕТИ, БАБОЧКА!

## Цель

Развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц. выработать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Развивать круговые мышцы губ.

## 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. - Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

## 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. Вот желтый листок, а вот красный. 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. - Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко. Педагог и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова

## 5. СНЕГ ИДЕТ

### 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. Падает снег. 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.

### Оборудование

В весенне-летнее время – одуванчики.

## 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, как летят пушинки. 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.

## 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.

## 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!

(можно заменить на бумажные самолетики)

### 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! Полетела птичка! В ходе групповой игры можно устроить соревнование между двумя-тремя детьми: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше.

## 10. КАТИСЬ, КАРАНДАШ

### Цель

Развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Карандаши с гладкой или ребристой.

### 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.

## 11. ВЕСЁЛЫЕ ШАРИКИ

### Цель

Развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Легкий пластмассовый шарик.

## Ход игры

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 стола.

# 12. ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

## Цель

Развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

## Оборудование

Обычный воздушный шар на ниточке; газовый воздушный шар.

## Ход игры

Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку. Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол. - Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!

# 13. 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 кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

# 14. “БУЛЬКИ”

## Цель

Развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

## Оборудование

Бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

## Ход игры

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть. В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5–6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки. \*Многие дети, которые привыкли пить сок из пакетиков через трубочку, не сразу понимают, что от них требуется, могут начать пить воду (поэтому на всякий случай лучше использовать очищенную питьевую воду). В этом случае сначала предложите подуть через трубочку на кусочек ватки на столе или на ладошку, чтобы почувствовать выходящий из трубочки воздух.



Другая из возможных проблем - ребенок может кусать и грызть мягкую трубочку или перегибать ее. В этом случае можно использовать корпус гелевой ручки - прозрачную трубочку из твердой пластмассы.

## 15. ПЕРЫШКО, ЛЕТИ!

### Цель

Развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: птичье перышко.

### Оборудование

Карандаши с гладкой или ребристой.

### 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.

## 16. УТОЧКИ

### Цель

Развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Резиновая уточка с утятами (набор для купания); другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие в воде.

### Ход игры

На невысокий стол поставьте таз с водой. Педагог показывает ребенку утку с утятами и предлагает поиграть. - Вот как плавает утка.

Взрослый дует на игрушки, предлагает подуть ребенку. Затем игра усложняется. - Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовёт утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке! В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

## 17. МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

### Цель

Развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра - коктейльные, из плотной бумаги, пластиковая бутылка с отрезанным дном.

### Ход игры

Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для малышей довольно трудной задачей. Постарайтесь помочь ребенку - подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата. Можно самостоятельно изготовить жидкость для мыльных пузырей: добавить в воду немного жидкости для мытья посуды и сахара. Не забывайте следить за безопасностью ребенка - не позволяйте пробовать и пить жидкость.

## 18. 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. Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

# 19. ПОДУЙ В ДУДОЧКУ!

## Цель

Развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.

## Оборудование

Различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.

## Ход игры

Перед началом занятия следует подобрать инструменты. Помните о том, что игра на духовых инструментах - одно из наиболее сложных упражнений для развития дыхания. Поэтому проверьте инструменты заранее и выберите те из них, на которых легче играть. Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе.

Если у кого-то из детей не получается извлечь из дудочки звук, проследите, правильно ли он дует: выдох через рот должен быть сильным и попадать точно в раструб трубы, для чего его необходимо плотно зажать губами: воздух не должен выходить через нос.

## 20. НАДУЙ ИГРУШКУ!

### Цель

Развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Различные надувные игрушки небольшого размера; воздушные шары.

### Ход игры

Педагог раздает детям хорошо промытые резиновые надувные игрушки и предлагает их надуть. Дуть следует, набирая воздух через нос, и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки. - Посмотрите, наши игрушки совсем больные - худые, без животиков... Как же с ними играть? Давайте надуем игрушки, чтобы они снова стали толстые, здоровые и веселые! Тот, кто надует игрушку, может поиграть с ней.

Это задание требует сформированного сильного выдоха. Кроме этого, необходимо научить малышей правильно держать игрушки, чтобы из них не выходил воздух. Предлагайте эту игру только после того, как сильный плавный выдох уже сформирован.

## 21. БУМАЖНЫЙ ФЛАЖОК!

### Цель

Развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

### Оборудование

Полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15x2,5 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!

Это непростое упражнение, оно получается у детей далеко не сразу. Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

## 22. ЗВУКИ ВОКРУГ НАС

### Цель

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

### Ход игры

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

## 23. 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. - 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.

## 24. 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.

## 25. ДЕВОЧКИ ПОЮТ

### Цель

Развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И.

### Оборудование

Картинки с изображением поющих девочек - четко прорисована артикуляция при произнесении гласных звуков А, О, У, И.

### Ход игры

Сначала взрослый показывает детям картинки с изображением поющих девочек и предлагает угадать, какая девочка какой звук поет. Затем раздает по одной



картинке и предлагает спеть такой же звук. После этого организовывается общая игра: дети выстраиваются в ряд, держа в руках свои картинки, поет тот, на кого покажет взрослый. Следующий этап игры - пропевание сочетаний из двух гласных звуков. Педагог предлагает повторить за ним такие песенки: - Давайте споем песенки. "А-А-А-У-У-У!", "У-У-У-А-А-А!" Постепенно количество и варианты "песенок" можно увеличивать. Затем эта же игра повторяется с использованием изображений поющих девочек. Педагог ставит рядом две картинки: девочка поет И, девочка поет А, и предлагает угадать, какую песенку поют девочки - ИА - и повторить ее.

По материалам Максимовой Е. В.