Игры и упражнения для развития дыхания.

Упражнения на **дыхание** необходимо выполнять ежедневно, включая их в физкультурно-оздоровительную гимнастику; во время занятий, включая их в организующий момент или в физкультминутку. Упражнения лучше проводить в игровой форме, чтобы дети выполняли их с интересом и удовольствием.

**Дыхательные упражнения для детей от 2-х до 3-х лет.**

**«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.

**«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 завертелась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.  
Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

**«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.

**«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.

**«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!  
  
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.  
  
Можно проводить игру в группе. В этом случае организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Дыхательные упражнения для детей 3-х – 4-х лет.

**«Бульки»**  
  
***Цель:*** развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.  
  
***Оборудование:***стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.  
  
***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.  
  
- Давай сделаем веселые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!  
  
По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. 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.  
  
Кроме этого, ребенок может, держа трубочку в губах, выдыхать воздух через нос. В этом случае следует аккуратно зажать нос малыша пальцами и предложить подуть снова.

**«Милиционер»**  
  
***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.  
  
***Оборудование:*** свистки.  
  
   
  
***Ход игры:*** Перед началом занятия следует подобрать свистки и выбрать те из них, в которые легче дуть. Раздайте детям свистки и предложите поиграть в милиционеров.  
  
- Кто знает, что есть у настоящего милиционера? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки - давайте поиграем в милиционеров! Вот милиционер увидел нарушителя - свистим в свисток!  
  
Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

**«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!

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

**«День рождения»**  
  
***Цель:*** развитие сильного длительного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.  
 ***Оборудование:*** зефир в шоколаде или пастила; маленькие свечки для торта; игрушечный мишка.  
  
***Ход игры:*** Приготовьте зефир в шоколаде или пастилу и воткните одну или несколько праздничных свечек - сегодня "день рождения мишки". Вместе с ребенком накройте на стол, используя игрушечную посуду, пригласите гостей - зайчика и куклу, спойте для мишки песенку. Затем торжественно внесите "праздничный торт" с зажженной свечой.  
  
-У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один (или больше) год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт - помоги мишке задуть свечи.  
  
Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным. Объясните малышу, что у него есть несколько попыток, в каждую из которых дуть можно только один раз. Если свеча не потухла - снова набираем в грудь воздух и пробуем еще раз.  
  
Многие дети, делая правильный выдох, не могут верно направить струю выдыхаемого воздуха - она проходит мимо пламени свечи. В этом случае полезно для наглядности предложить дуть в трубу, сделанную из листа плотной бумаги (диаметр 3-4 см), т.к. с помощью трубы можно контролировать направление выдыхаемого воздуха.  
  
Вначале ставьте свечу на расстоянии около 30 см от ребенка. Постепенно расстояние от ребенка до свечи можно увеличивать до 40-50 см. Объясните ребенку, что придвигаться к свече слишком близко не следует.  
  
Для последующих игр с задуванием пламени подбирайте свечи с устойчивым основанием или стоящие на надежном подсвечнике. Можно придумать другой сюжет игры либо просто предложить задуть пламя. В целях безопасности такая игра проводится индивидуально. Необходимо предупредить ребенка, что свечу нельзя трогать и опрокидывать.

**«Подуй в дудочку!»**  
  
***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.  
  
***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 выберете те из них, на которых легче играть.  
  
Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе.  
  
- Давайте устроим музыкальный парад! Берите дудочки - начинаем играть!  
  
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.  
  
Также можно предлагать для игры свирели, рожки, губные гармошки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Если же у кого-то из детей не получается, не настаивайте. Возможно, лучше к этому заданию вернуться позже, когда ребенок немного подрастет.

**«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.

**«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.

Дыхательные упражнения для детей от 4-х до 5-ти лет.

**«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 - худенькие, без животиков... Как же с ними играть? Давайте надуем игрушки, чтобы они снова стали толстенькие, 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.  
  
На последующих занятиях можно предложить надуть воздушные шары, что еще сложнее. Если у ребенка не получается, не настаивайте.

**«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!  
  
Можно поиграть с воздушным шаром, наполненным газом. В этом случае шар привязывается к стульчику или чему-нибудь на полу (желательно, чтобы ниточка оставалась длинной). На шар нужно дуть так, чтобы он улетел как можно дальше вперед.  
  
   
  
Если игра проводится в группе, можно организовать соревнование: двое детей (или небольшие команды) становятся друг напротив друга лицом к шарику (расстояние до шара 50-60 см) и одновременно начинают дуть. Побеждает тот, кому удалось послать шарик на противоположную территорию (можно разделить территорию при помощи ленточки или веревки).

**«Музыкальный пузырёк»**  
  
***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.  
  
***Оборудование:*** чистый стеклянный пузырёк (высота пузырька около 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см).   
  
***Ход игры:*** Педагог показывает детям пузырёк и предлагает игру.  
  
- Как выдумаете, что это такое? Правильно, пузырёк. Что можно делать с пузырьком? Налить в него воду. Насыпать в пузырёк витаминки. А еще? Не знаете! Сейчас я вам покажу фокус! Вот такой музыкальный пузырёк - гудит как труба.  
  
Педагог подносит пузырек к губам, дует в горлышко, извлекая из него звук. Затем предлагает одному из детей подуть в другой пузырек. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь. Так как в игре необходимо использовать стеклянные пузырьки, в целях безопасности игра проводится индивидуально, или на занятии в группе дети дуют в пузырьки по очереди. Если у кого-то из детей не получается это задание, не настаивайте. Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет.

**«Расти, пена!»**  
  
***Цель:*** развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.  
  
***Оборудование:*** стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.  
  
***Ход игры:*** Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Добавьте в воду немного жидкости для мытья посуды, затем возьмите трубочку и подуйте в воду - с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей. Затем предложите подуть ребенку. Когда пены станет много, можно подуть на нее.  
  
- Сейчас я устрою фокус-покус! Беру жидкость для посуды и капаю в воду... Теперь помешаю - ары-бары-топ-топ-топ! Беру трубочку и дую. Смотри, что получилось! Это пена из маленьких и больших пузырьков! Теперь ты попробуй подуть.  
  
После того, как дети на индивидуальных занятиях научатся правильно действовать - дуть в трубочки, не проливать воду и т.п., можно проводить такое занятие в группе.

**«Чья птичка дальше улетит?»**

***Цель:*** развитие длительного плавного выдоха; активизация мышц губ.

***Оборудование:*** фигурки птичек, вырезанные из тонкой бумаги и ярко раскрашенные.

***Описание игры:*** Птичек ставят на стол у самого края. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив птички. Педагог предупреждает, что продвигать птичку можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Полетели» дети дуют на фигурки. Остальные дети следят, чья птичка дальше улетит (проскользит по столу).

**«Капитаны»**

***Цель:***чередованиедлительногоплавногоисильноговыдоха; активизациямышцгуб**.**

***Оборудование:***тазсводойибумажныекораблики**.**

***Описание игры:***Детисидятбольшимполукругом**.**Вцентренамаленькомстолестоиттазсводой**.**Педагогпредлагаетдетямпокататьсянакорабликеизодногогородавдругой**,**обозначивгородазначкаминакраяхтаза**.**Чтобыкорабликдвигался**,**нужнонанегодутьнеторопясь**,**сложивгубы**,**какдлязвукаф**.**Корабликприэтомдвигаетсяплавно**.**Новотналетаетпорывистыйветер**. «**П**-**п**-**п**...» —**губыскладываются**,**какдлязвукап**.**Илидуть**,**вытягиваягубытрубочкой**,**ноне**.**надуваящек**.**Вызванныйребенокдует**,**сидянапридвинутомкстолустульчике**.**Приповторенииигрынужнопригнатькорабликкопределенномуместу**(**городу**).**

**«Бегемотик**»

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

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет 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).

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

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:  
Золотое солнышко по небу катается  
С утра улыбается,  
А улыбки-лучи очень горячи (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг).  
Что было дальше?  
Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку").  
Вдруг подул ветерок,  
А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

Дыхательные упражнения для детей  старшего дошкольного возраста

**«Варим кашу»**

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

***Оборудование:*** детские стулья, поставленные в виде круга.  
   
Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:  
Раз, два, три,  
Горшочек, вари!  
"Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек".  
Каша варится.  
Дети, выпячивая живот и набирая воздух в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш".  
Огонь прибавляют.  
Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе.   
Раз, два, три,  
Горшочек, не вари!

**«Веселые 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.

**«Рычалка»  
  
*Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р").   
Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.  
  
  
**«Мычалка»**  
  
***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети 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".

**«Поезд»**

***Цель:*** развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.

***Оборудование:*** схемы слов - "вагончики", предметные картинки из серий: "Игрушки", "Овощи" и др.

Показывается предметная картинка и педагог проговаривает фразу типа: "Это яблоко" и выставляет два вагончика.  
Детям предлагается дополнить фразу одним новым словом - добавить к поезду "вагончик".  
Например, ребенок может сказать: "Это большое яблоко". Следующий ребенок скажет: "Это большое красное яблоко".  
На каждое добавленное слово присоединяется "вагончик".  
Важно помнить, что перед началом фразы необходимо сделать вдох.  
Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы - с паузой через 3-4 слова.

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

Дети делятся на две команды и встают в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей громко произносит звук (слог, слово), а другая повторяет его тихо.   
Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: "А", "АУ", "МАМА", "КУБИКИ".

**«Сдуй шарик»**  
  
***Цель:*** развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

***Ход игры:*** стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны – получился шар, затем произнесите 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 стоит вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

**«Насос»**

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

***Ход игры:*** предложите детям поиграть в насосы. Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

    - Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте возьмём насосы и накачаем колёса – вот так! «С-С-С» - работают насосы!

    Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребёнок сделает следующий вдох. Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.