

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 8  
620036 г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16, ИНН/КПП 6658224794/665801001  
Телефон: (343) 357-01-98, 357-01-55

---

# КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
- Все упражнения стоит выполнять до еды;
- Одежда не должна сковывать движения малыша;
- Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
- Вдох должен происходить через нос;
- Выдох должен быть длинным и плавным;
- Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;
- Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

**Очень важно дозировать количество дыхательных упражнений и выполнять их в умеренном темпе, чтобы избежать гипервентиляции легких!**

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

№	Название	Цель, оборудование	Описание
1	«Вдох-выдох»	Выработка правильного диафрагмального дыхания.	В положении лежа на спине левую руку положить на грудь правую на живот (в области пупка), расслабиться. Сделать произвольный выдох, правая рука и живот при этом опускаются вниз, грудная клетка и левая рука остаются без движения. Затем пауза и непроизвольный вдох через нос (живот поднимается вместе с правой рукой), опять непроизвольный выдох животом и т.д. Упражнение повторяют 15-20 раз и отдыхают 2-3 мин.
2	«Подуем на ленточки»	Тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.  Оборудование: Пособие-тренажёр «Разноцветный ветерок».	<p style="text-align: center;"><i>Ленточки, ленточки, разноцветные ленточки, Мы на ленточки подули, Мы ленточки раздули.</i></p> <p>Педагог 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. Повторить 4-5 раз.</p>
3	«Раздувайся, пузырь!»	Тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.	<p style="text-align: center;">Дети приседают.</p> <p style="text-align: center;"><i>Надувайся, пузырь, Расти большой, Да не лопайся!</i></p>

			Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох. Педагог показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.
4	<b>«Вот какие мы большие!»</b>	Тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.	<p><i>С каждым новым днём – Мы растем, мы растём. Выше, выше тянемся! Подрастём, подрастём, Малышами не останемся!</i></p> <p>Педагог показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться. Повторить 3-4 раза.</p>
<b>РАЗВИТИЕ РОТОВОГО ВЫДОХА</b>			
5	<b>«Наслаждаемся запахами духов».</b>	Вдох через нос и ровный, медленный выдох через рот.	
6	<b>«Футбол»</b>	Загнать ватный шарик в ворота. Вытянуть губы «трубочкой» и подуть на ватный шарик, пытаясь загнать его в «ворота»	
7	<b>«Лошадки фыркают»</b>	Сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации.	
8	<b>«Поймаем комарика»</b>	Набрав в легкие воздух, с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы: прррррррр.	
9	<b>«Загоним машинку в гараж»</b>	Сильно подуть, стараясь прокатить маленькую машинку между двух кубиков. Задувать на кончик языка, установленного «лопатой» и мягко, но плотно прикосаться только к верхней губе, нижняя вместе с челюстью оттянута вниз.	

10	<b>«Мячик – ямочка»</b>	Сделай глубокий вдох. Твой животик стал похож на мячик. Выдохни воздух – образовалась ямочка. Статистическое упражнение на развитие ротового выдоха.	
11	<b>«Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые»</b>	Дутье на листочки. Обучение правильному диафрагмальному дыханию. Вдох носом, пауза (под счет 1, 2), продолжительный выдох ртом.	
12	<b>«Ныряльщики»</b>	Цель: Выработка дифференцированного дыхания.	Дети, разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая («опускаясь под воду»), делают выдох носом. Каждый ребенок повторяет упражнение не более 2-3 раз.
<b>ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОМУ, ВЫДОХУ В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗНЕСЕНИЯ ЗВУКОВ</b> <b>ОБУЧЕНИЕ СПОКОЙНОМУ, КОРОТКОМУ ВДОХУ И УДЛИНЕННОМУ ВЫДОХУ</b>			
13	<b>«Ветер гудит»</b>	Приоткрыть рот и длительно произносить звук «у» на одном выдохе.	
14	<b>«Пароход гудит»</b>	Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» на одном выдохе.	
15	<b>«Погреем ручки»</b>	Сделать глубокий вдох носом. Округлить губы и с силой выдохнуть воздух ртом. Должна ощущаться теплая воздушная струя. Повторить 3-4 раза.	
16	<b>«Погасим свечу»</b>	Ровный и медленный выдох на пламя свечи. Произнесение гласных звуков А-И, А-У, З-Ы-О на одном выдохе с утрированной артикуляцией.	
17	<b>«Лёгкие снежинки, белые пушинки»</b>	Произнесение звукосочетания «АРУ» со сменой высоты и силы голоса.	

18	«Звуки вокруг нас»	Развивать правильное речевое дыхание пропеванием на одном выдохе гласных звуков.	В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Малыш плачет: «А-а-а!» Медвежонок вздыхает, когда у него зуб болит: «О-о-о!» Самолет в небе гудит: «У-у-у!» А пароход на реке гудит: «Ы-ы-ы!» Произнесите за мной эти звуки, причем каждый звук долго, на одном выдохе.
<p align="center"><b>Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов)</b></p>			<p align="center"><b>«Произнеси чистоговорки»</b></p> <p>Педагог предлагает детям глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка ».</p>

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА

Лексическая тема	Описание
<b>Овощи</b>	<p><i>Разговоры овощей.</i> Произносить слоговые сочетания от имени Помидора (хвастливо) и Огурца (обиженно). Помидор хвастается перед Огурцом тем, что он красный, красивый: «Па-пу, пы-по!». Огурец: «Пы-бы, по-бо». Кабачок говорит Баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «То-ты-ту».</p>
<b>Фрукты</b>	<p><i>1. Сбор урожая.</i> Срываем яблоко с высокой ветки. Исходная позиция – стоять прямо. Поднять руки – вдох. Кладем яблоки в корзину. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Сорвали и попробовали айву. Невкусная айва: «Фа-фо, фы-фу!».</p> <p><i>2. Разговоры фруктов.</i> Произнесение слоговых сочетаний от имени разных фруктов. Яблоко сердится на Гусеницу: «Фу-фа-фу!» Вишни просят Скворцов не клевать их: «Пта-пты-пто, пта-пты-пто, пта-пту-пты». Яблоки падают на траву: «Бам-бом-бум!»</p>
<b>Цветы</b>	<p><i>1. Нюхаем садовые цветы.</i> Вдох через нос, выдох ртом.</p> <p><i>2. Дети вдыхают аромат цветка.</i> На выдохе произносят с выражением удовольствия слово или фразу: «Очень приятный запах. Очень ароматный цветок»</p>

<p><b>Человек</b></p>	<p><b>1. Плач ребенка.</b> Произносить звук а (громко, тихо, шепотом, затем в одной тональности).</p> <p><b>2. Мама качает малыша.</b> Произносить: «А-а-а-а-а».</p> <p><b>3. Эхо.</b> Заблудились мы в лесу, закричали все: «Ау-у-у!»(Громко.) Никто не отзывается, лишь эхо откликается: «Ау-у-у!» (Тихо.)</p> <p><b>4. Малыш учится говорить.</b> Произносить слоги: «Мна-мно, мны-мну, пи-пя-пе, би-бя-бюю»</p>
<p><b>Семья</b></p>	<p><b>1. Бабушка поднимается по лестнице,</b> ей тяжело: «О-о-о-о-о-ох! У-у-у-у-ух!» Учим маленького брата говорить слоги: «Ка-га, ко-го, ку-гу. Кто-кты, кта- кту».</p> <p><b>2.</b> Произносить «Ох!», «Ах!», «Ух!» шепотом, тихо и громко от имени дедушки, бабушки и внучки.</p>
<p><b>Профессии (строитель)</b></p>	<p><b>1. Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью.</b> Произносить на одном выдох звуки: «Т-т-т-т-т-т, д-д-д-д-д-д», а затем слоги: «Та-да-та-да, ты-ты-ты-ды, тук-тук-тук-тук».</p> <p><b>2. Шагаем по этажам.</b> Произносить слова первый, второй, третий, четвертый, пятый, повышая голос, сопровождая движением руки (поднимаемся по лестнице), понижая голос (спускаемся).</p> <p><b>3.</b> Произносить предложения с разной интонацией: «Ах, какой дом!», «Какой это дом?», «Вот такой дом!».</p>
<p><b>Одежда</b></p>	<p><b>1. Шитье одежды.</b> Шьем и напеваем песенки: «Ля-ли-ле, ли-ля-лю».</p> <p><b>2. Укололи пальчик.</b> Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот), произнести на одном выдохе слоги: «Ой-ой-ой-ой!», а затем предложения: «Ой, ой, ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик свой поду!».</p>

<p><b>Посуда, продукты</b></p>	<p><i>1. Пьем коктейль через трубочку.</i> (Вдох) Вытянуть губы узкой «воронкой». (Выдох)  <i>2. Дует на горячий чай.</i> Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).  Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых-пах-пох! Пых-пих-пых-пих!»</p>
<p><b>Домашние птицы</b></p>	<p><i>Птичьи голоса.</i> Произносить слоговые сочетания и фразы на одном выдохе, изменяя тон голоса.  Курица: «Ко-ко-ко-ко».  Цыплята: «Пи-пи-пи-пи-пи».  Курица: «Куд-кудах, снеслась в кустах».  Утка: «Кря-кря-кря-кря, где здесь вода?»</p>
<p><b>Домашние животные</b></p>	<p><i>Звукоподражание животным.</i> Изменять голос по силе и высоте.  Корова: «Му- у-у-у-у, молока кому?» (Громко, низким голосом.)  Теленок: «му-у-у-у». (Тихо, высоким голосом.)  Кошка: «Мяу-мяу-мяу». (Тихо, высоким голосом.)</p>
<p><b>Времена года</b></p>	<p><i>Зимняя вьюга.</i>  Старая, седая, с ледяной клюкой,  Вьюга ковыляет Бабою Ягой.  Воет вьюга: «З-з-з-з-з-з». (С усилением звука.)  Застонал лес от вьюги: «М-м-м-м- м-м». (Тихо, высоким голосом.)  Тяжело стонут дубы: «М-м-м-м-м-м». (Громко, низким голосом.)  Шумят ели: «Ш-ш-ш-ш-ш». Стихает вьюга «С-с- с-с-с-с».</p>
<p><b>Дикие животные</b></p>	<p><i>1. Кто как голос подает.</i> Ежик пыхтит: «Пых-пых-пых-пых».  Волк воет: «У-у-у-у-у». (Произносить тихо и громко.)  <i>2. Разговор Лисы и Зайца.</i> «Су-зу-су-зу, зу-су-зу-су, Зайка, где ты был?» - «В лесу. За-са-за-са, ты не съешь меня, Лиса?»</p>

<p><b>Дикие животные жарких стран</b></p>	<p><b>1. Слон пьет воду.</b> Вытянуть губы широкой «трубочкой» и сделать вдох (под счет «раз», «два», «три»), затем выдох (под счет от «одного» до «пяти»).</p> <p><b>2. Рычание тигра и тигренка.</b> Раскатисто произносить звук р-р-р-р-р: тигр – громко, низким голосом, тигренок – тихо, высоким голосом.</p> <p><b>3.</b> Произносить фразу «Я видел крокодила!» с разной интонацией и чувством (испуг, радость, удивление).</p>
<p><b>Птицы</b></p>	<p>Произнести названия четырех-шести птиц на одном выдохе. Например: сова, снегирь, синица, чиж...</p>
<p><b>Транспорт</b></p>	<p><b>1. Прокололась шина у машины.</b> Произнесение звука ш-ш-ш.</p> <p><b>2. Насос.</b> Произнесение звука с-с-с-с-с.</p> <p><b>3. Машины едут по мокрой мостовой.</b> Произнесение слогов: «Ша-шу-ши-шо».</p> <p><b>4. Гудит поезд.</b> Произнесение слога ту на одном выдохе: «Ту-ту-ту-ту».</p> <p><b>5. Сигналист машина.</b> Произнесение слога на одном выдохе: «Би-би-би-би».</p>
<p><b>Бытовая техника и инструменты</b></p>	<p><b>Звуки работающих электромашин:</b> пылесоса, холодильника, стиральной машины. «Дж-дж-дж-дж-дж-дж», «Дз-з-з-з-з-з».</p> <p><b>Разговор Холодильника с Миксером:</b> «Хла-хло-хлу» - «Вжи-вжа-вжо».</p>