

Картотека

«РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ»

РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

«Срываем яблоки»

Дети тянутся на носочках вверх – вдох через нос,
«кладем яблоки в корзину» - выдох через рот.

«Задуй свечу»

Взрослый по очереди подносит детям зажженную свечу. По сигналу «тихий ветерок» дети медленно выдыхают так, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло. По сигналу «сильный ветер» дети стараются на одном выдохе задуть свечу. Вместо настоящей свечи можно предложить макет свечи с «огоньком» из тонкой красной бумаги.

«Пилка дров»

Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Погреться на морозе»

Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Надуй игрушку»

Детям предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через рот и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

«Листья шелестят»

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» дети плавно дуют на листики так, чтобы они отклонились и шелестели.

«Покатай карандаш»

Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Бабочки»

Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Взрослый предупреждает, что дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д.

«Чайник закипел»

У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1 – 1,5 см. По сигналу «у Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.

«Снежинки летят»

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

«Вертушка»

Детям предлагается длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась.

«Поиграем животиками»

Вариант 1. В положении лежа на спине дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

Вариант 2. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

«Загони мяч в ворота»

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.

«Попутный ветер»

Взрослый предлагает детям посоревноваться – чей бумажный кораблик «доплывет» до противоположного края стола. Взрослый демонстрирует детям различные приемы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

«Подуем на плечо»

Взрослый читает стихотворение и вместе с детьми выполняет соответствующие тексту действия.

Подуем на плечо, (Голова прямо – вдох, голова повернута направо – выдох.)

Подуем на другое. (Голова прямо – вдох, голова повернута налево – выдох.)

Нам солнце горячо пекло дневной порою. (Голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох.)

Подуем и на грудь мы (Голова прямо – вдох, опустить голову – выдох.)

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака. (Голова прямо – вдох, поднять голову вверх – выдох.)

И остановимся пока.

«Фокус»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, сдуть ватку с ладони.

«Веточка»

Инструкция: «Станьте прямо (или сядьте) прямо, опустите руки вдоль тела. Медленно поднимайте руки вверх, делая при этом глубокий вдох через нос. Потянитесь вверх к солнцу – задержите дыхание. Сделайте медленный выдох, наклоняясь вправо и держа прямые руки над головой. Снова задержите дыхание. Медленный вдох через нос и выпрямитесь. Снова задержите дыхание. Наклоняясь влево, медленно выдохните через рот. Снова задержите дыхание».

«Сова»

Инструкция: «Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите с силой плечи. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, медленно с силой выдохните через рот. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи, сделайте вдох, задержите дыхание и выдохните медленно с силой через рот. Опустите руки, уроните голову на грудь. Сделайте вдох и выдох в свободном режиме. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо».

«Геометрические фигуры»

Инструкция: «Станьте или сядьте прямо. Руки опущены вдоль тела. Делаем глубокий вдох. Во время вдоха прямые руки медленно поднимаем до уровня груди ладонями вперед. Задерживаем дыхание. Направьте внимание в центр ладоней, представьте, то там «горячая монетка». Представили? Теперь медленно выдыхаем. Выдыхая, чертим обеими руками одновременно в воздухе перед собой два круга в одну сторону. Опускаем руки. Задержите дыхание на выдохе, насколько это возможно. Повторите упражнение сначала, но на выдохе перед собой нарисуйте треугольники. Снова выполните это упражнение, но рисуйте перед собой на выдохе два квадрата».

«Фасолевые гонки»

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунок – «фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Дровосек»

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх – вдох,

Опустить вниз – медленный выдох с произнесением «уфффф», «ухххх».

«Лопнула шина»

Ребенок изображает разведенными в стороны руками «шину». Делается легкий вдох, а затем медленный выдох с произнесением звука «Ш-Ш-Ш». Руки в процессе выдоха скрещиваются так, что левая рука лежит на правом плече, а правая рука – на левом плече. При этом слегка сжимается грудная клетка.

«Накачиваем шину»

Нужно накачать лопнувшую шину. Сжав руки в кулаки, ребенок поднимает их перед собой, как бы держа воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, ребенок на выдохе произносит «С-С-С».

«Игра в зверей»

Если вы занимаетесь с одним ребенком, то игра будет заключаться в звукоподражании ребенка называемому вами дикому или домашнему животному (мяукание кошки, рев медведя,...). Если детей много, стоит заранее распределить роли. Взрослый называет животного - ребенок откликается звукоподражанием.

«Ворона»

Из положения стоя с поднятыми руками (вдох) ребенок медленно приседает, опуская руки вниз (выдох). На выдохе произносится «к-а-а-а-р». Вдох делается произвольно при возвращении в исходное положение.

«Звуковая ниточка»

Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепоть, перед грудью (как будто держат за концы короткую ниточку), а затем начинают разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук (тянут длинную нить). Вдох производится до начала движения рук.

«Намотай клубочек»

Дети вращают одна вокруг другой руки перед грудью и в это время длительно пропевают гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее.

«Назови по порядку»

Детям предлагается сосчитать свои пальчики, игрушки (один, два,...), перечислить по порядку времена года, дни недели на одном выдохе.

«Выставка»

Взрослый показывает ребенку какую-либо игрушку или картинку и спрашивает: «Что это?». Ребенок отвечает на одном выдохе: «Это собака» и т.д.

«Петушок»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).

«Паровозик»

Ходить по группе, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

«Часики»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая руками вперед и назад произносить «тик – так».

«Звуковые дорожки»

Детям предлагается найти глазами нижнюю (или верхнюю) точку на рисунке, мысленно (в воздухе) поставить на неё указательный палец и произнести, не прерываясь, определенный звук на одном дыхании, сопровождая это движением указательного пальца в воздухе в умеренном темпе по «звуковой дорожке» до верхней (или нижней) точки.

Жил-был смелый мальчик. Однажды у него заболело горло. Повела мама мальчика к врачу. Доктор попросил мальчика открыть рот и сказать: а-а-а... Мальчик не испугался, открыл хорошо рот и сказал: а-а-а...

Подарили Славе самокат. Он часто катался на самокате во дворе с друзьями. Но однажды колесо самоката начало сдуваться: с-с-с. Достал Слава насос, начал накачивать колесо: с-с-с. Починил Слава самокат. Рады его друзья, рад и Слава.

В одном улье жили пчелы. Каждое утро они вылетали искать сладкий нектар. И вот однажды одна пчелка нашла такой красивый цветок, что сразу громко позвала подруг-пчелок: з-з-з. Услышала её подруга-пчелка, громко ей ответила: з-з-з – полетела к цветку.

Нашел медведь на поляне колоду с медом. Сам полакомился и детям в лес понес. Идет, громко песню поет: э-э-э, а эхо из леса ему тихо отвечает: э-э-э.

Подарили мальчику Боре барабан, красивый, новый, блестящий. Боря взял в руки барабанные палочки и стал барабанить. То громко: б-б-б, то тихо: б-б-б.

Пошли дети гулять в лес. Слышат, будто кто-то по дереву стучит: д-д-д. Подняли глаза и увидели: высоко сидит птичка в красной шапочке и клювом дерево долбит: д-д-д. Прислушались дети, посмотрели внимательно и увидели ниже точно такую же красивую птичку. Она тоже стучала клювом по дереву: д-д-д. Эта птичка – дятел. Дятел червячков ищет, деревья лечит.

«Кто дольше пропоёт?»

Взрослый устраивает между детьми соревнование: кто из них дольше пропоет. По его команде дети начинают тянуть какой-нибудь гласный звук. Выигрывает тот, кто протянет этот гласный дольше всех на одном выдохе.

«Певец»

Инструкция: «Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А, медленно при этом опуская руки. Снова задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох, поднимая руки до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Во время выдоха поете О-О-О-О, обнимая себя за плечи и опуская голову на грудь. Задержите дыхание на выдохе. Сделайте глубокий вдох. Руки при этом поднимите до уровня груди и снова задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У, опуская при этом руки вниз, а голову на грудь.

«Воздушный шарик»

Инструкция: «Сделайте медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шар»). Задержите дыхание. «Сдуйте шарик», выдыхая воздух порциями (ХА-ХА-ХА), руки при этом опустите вниз рывками в такт выдоху. Задержите дыхание. Снова глубокий вдох, поднимите руки через стороны вверх («надуть шар»). Задержите дыхание. Выдохните резко одной порцией, опустив руки через стороны вниз (ХА!)»

«Звуки вокруг нас»

«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!»

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

«Змейка»

«Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: ш-ш-ш!»

Напомнить детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука «ш» добирать воздух нельзя.

«Веселая песенка»

«Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: «Ля-ля-ля! Ля-л!» Давайте споем вместе с Катей».

Во время пения следить, чтобы дети произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки – подряд 6-9 слогов.

«Большой – маленький»

Стоя прямо, на вдохе малыш поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе он должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «у – х», спрятать голову за коленями – показать, какой он маленький.

«Гуси летят»

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки-крылья при вдохе поднимать, при выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз).