

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 29 «Ёлочка»

*Карточка*  
*дидактических игр*  
*по развитию речи*

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Солнце или дождик?»**

*Цель.* Учить детей выполнять действия согласно различному звучанию бубна. Воспитание у детей умения переключать слуховое внимание.

#### *Краткое описание:*

Взрослый говорит детям: «Сейчас мы с вами пойдем гулять. Мы выходим на прогулку. Дождя нет. Погода хорошая, светит солнце, и можно собирать цветы. Вы гуляйте, а я буду звенеть бубном, вам будет весело гулять под его звуки. Если начнется дождь, я начну стучать в бубен, а вы, услышав стук, должны бежать в дом. Слушайте внимательно, когда бубен звенит, а когда я стучу в него».

*Методические указания.* Воспитатель проводит игру, меняя звучание бубна 3 - 4 раза.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА.**

### **Игра «Идите с нами играть»**

*Цель.* Учить детей говорить громко. Выработка умения пользоваться громким голосом.

*Подготовительная работа.* Подобрать игрушки: мишку, зайку, лису.

#### *Краткое описание:*

Дети сидят полукругом. Взрослый на расстоянии 2-3 м от детей расставляет игрушки и говорит: «Мишке, зайке и лисичке скучно сидеть одним. Позовем их играть вместе с нами. Чтобы они нас слышали, звать надо громко, вот так: «Миша, иди!» Дети вместе с воспитателем зовут мишку, лису, зайку, потом играют с ними.

*Методические указания.* Следить, чтобы дети, когда зовут игрушки, говорили громко, а не кричали.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Угадай, кто кричит»**

*Цель.* Воспитание у детей умения сосредоточивать слуховое внимание. Учить детей определять игрушку по звукоподражанию.

*Подготовительная работа.* Подготовить озвученные игрушки, изображающие знакомых детям домашних животных: корову, собаку, козу, кошку и др.

*Краткое описание:*

Взрослый достает приготовленные игрушки (по одной), обыгрывает их, подражая крику соответствующих животных, затем просит детей послушать и угадать по голосу, кто придет к ним в гости. Выбранный взрослым ребенок уходит за дверь и, чуть приоткрыв ее, подает голос, подражая одному из животных, а дети угадывают, кто это.

*Методические указания.* Игру можно повторять 5-6 раз. Следить, чтобы дети внимательно слушали. Активизировать вопросами всех детей.

## **РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ.**

### **Сказка «Поспешили - насмешили»**

*Цель.* Развивать речевой слух и речевую активность детей, побуждать произносить звуки по подражанию. Развитие у детей умения правильно произносить звуки по подражанию. Развитие речевого слуха. Подготовительная работа. Приготовить для показа на фланелеграфе дом, в окно которого выглядывает медведь; лягушку, мышку, курицу, гуся, корову. Продумать вопросы по тексту сказки.

#### *Краткое описание:*

Прискакала лягушка к медвежьему дому. Заквакала под окном: «Ква-ква-ква - к вам в гости пришла!» Прибежала мышка. Запищала: «Пи-пи-пи - пироги у вас вкусны, говорят!» Курочка пришла. Заквохтала: «Ко-ко-ко - корочки, говорят, рассыпчаты!» Гусь приковылял. Гогочет: «Го-го-го - горошку бы поклевать!» Корова пришла. Мычит: «Му-му-му - мучного поилица попить бы!» Тут медведь из окна высунулся. Зарычал: «Р-р-р-р-р-р-р-р!» Все и разбежались. Да зря трусишки поспешили. Дослушали бы, что медведь сказать хотел. Вот что: «Р-р-р-р-рад гостям. Заходите, пожалуйста!»

*Методические указания.* Следует сопровождать рассказывание сказки показом ее персонажей на фланелеграфе. Звукоподражания нужно произносить четко, выделяя гласные звуки.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Бабочка, лети!»**

*Цель.* Добиваться длительного, непрерывного ротового выдоха.

*Подготовительная работа.* Приготовить 5 бумажных ярко окрашенных бабочек. К каждой привязать нитку длиной 50 см и прикрепить их к шнуру на расстоянии 35 см друг от друга. Шнур натянуть между двумя стойками так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

#### ***Краткое описание:***

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Дети, посмотрите, какие красивые бабочки: синие, желтые, красные! Как их много! Они как живые! Посмотрим, могут ли они летать. (Дует на них.)

Смотрите, полетели. Попробуйте и вы подуть. У кого дальше полетит?» Взрослый предлагает детям встать по одному возле каждой бабочки. Дети дуют на бабочек.

*Методические указания.* Игру повторяют несколько раз, каждый раз - с новой группой детей. Нужно следить, чтобы дети стояли прямо, при вдохе не поднимали плечи. Дуть следует только на одном выдохе, не добирая воздуха. Щеки не надувать, губы слегка выдвинуть вперед. Каждый ребенок может дуть не более десяти секунд с паузами, в противном случае у него может закружиться голова.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Где позвонили?»**

*Цель.* Учить детей определять направление звука. Развитие направленности слухового внимания.

*Подготовительная работа.* Взрослый готовит звоночек.

#### ***Краткое описание:***

Дети садятся в кружок. Взрослый выбирает водящего, который становится в центре круга. По сигналу водящий закрывает глаза.

Затем воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Водящий, не открывая глаз, должен рукой указать направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, взрослый говорит: «Пора» - и водящий открывает глаза, а тот, кто позвонил, поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он отгадывает еще раз, затем назначают другого водящего.

Методические указания. Игру повторяют 4-5 раз. Нужно следить, чтобы водящий во время игры не открывал глаза. Указывая направление звука, водящий поворачивается лицом к тому месту, откуда слышен звук. Звонить надо не очень громко.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА.**

### **Игра « Не разбуди Катю»**

Цель. Учить детей говорить тихо. Воспитание умения пользоваться тихим голосом.

Подготовительная работа. Взрослый приготавливает куклу с закрывающимися глазами, кровать с постельными принадлежностями; мелкие игрушки, например кубик, машинку, башенку и др., а также коробку для игрушек.

#### **Краткое описание:**

Педагог ставит к себе на стол кровать со спящей куклой и говорит: «Катя много гуляла, устала. Пообедала и уснула. А нам надо убрать игрушки, но только тихо, чтобы не разбудить Катю. Идите ко мне, Оля и Петя. Оля, скажи тихо Пете, какую игрушку надо убрать в коробку». Так педагог вызывает всех детей по двое, и они убирают игрушки, расставленные на столе.

Методические указания. Следить, чтобы дети говорили тихо, но не шепотом.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Чья птичка дальше улетит?»**

Цель. Добиваться от каждого ребенка умения делать длительный, непрерывный, направленный выдох. Воспитание длительного направленного ротового выдоха.

Подготовительная работа. Педагог вырезает из тонкой бумаги птичек и ярко раскрашивает.

#### **Краткое описание:**

На двух столах ставят птичек (у самого края стола) на расстоянии не менее 30 см друг от друга. Вызывают четверых детей, каждый садится напротив птички. По сигналу «птички полетели» дети дуют на фигурки, остальные следят, чья птичка дальше улетит.

Методические указания. Следить, чтобы дети не надували щеки, когда будут дуть на бумажных птичек. Продвигать фигурку можно

лишь на одном выдохе. Сначала это показывает воспитатель, предупредив, что дуть на птичку несколько раз подряд нельзя.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Угадай, на чем играю»**

*Цель.* Учить детей определять предмет на слух по его звучанию.

Воспитание устойчивости слухового внимания.

*Подготовительная работа.* Педагог подбирает музыкальные игрушки: барабан, гармошку, бубен, органчик и др.

#### *Краткое описание:*

Взрослый знакомит детей с музыкальными игрушками: гармошкой, барабаном, органчиком, бубном. Затем он убирает игрушки за ширму. Сыграв на одном из инструментов, просит детей угадать, на чем он играл. Тот, кто угадал правильно, достает инструмент из-за ширмы и играет на нем.

*Методические указания.* Следить, чтобы дети сидели тихо, внимательно слушали. На одном занятии не должно быть более четырех различных инструментов. Игру следует повторять 5-7 раз.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА.**

### **Игра «Громко — тихо»**

*Цель.* Учить детей менять силу голоса: говорить то громко, то тихо.

Воспитание умения менять силу голоса.

*Подготовительная работа.* Педагог подбирает парные игрушки разных размеров: большую и маленькую машины, большой и маленький барабаны, большую и маленькую дудочки.

#### *Краткое описание:*

Взрослый показывает 2 машины и говорит: «Когда едет большая машина, она подает сигнал громко: «би-би». Как подает сигнал большая машина?» Дети громко произносят: «би-би». Педагог продолжает: «А маленькая машина сигналист тихо: «би-би». Как сигналист маленькая машина?» Дети тихо произносят: «би-би».

Педагог убирает обе машины и говорит: «Сейчас будьте внимательны. Как только поедет машина, вы должны дать сигнал, не ошибитесь, большая машина сигналист громко, а маленькая - тихо».

Аналогично обыгрываются остальные игрушки.

Методические указания. В зависимости от количества детей в группе на занятии можно использовать одну пару игрушек или 2-3. Следить, чтобы при тихом произнесении звукоподражаний дети не переходили на шепот.

## **РАЗВИТИЕ** **ПРАВИЛЬНОГО ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ**

### **Стихотворение А. Барто «Кто как кричит?»**

Цель. Добиваться правильного воспроизведения детьми различных звукоподражаний. Развитие способности к звукоподражанию, а также речевого слуха.

Подготовительная работа. Приготовить игрушки: петуха, курицу, кошку, собаку, утку, корову. Продумать вопросы к тексту стихотворения, чтобы в ответах дети активно использовали звукоподражания.

Ку-ка-ре-ку!  
Кур стерегу.  
Кудах-тах-тах!  
Снеслась в кустах.  
Мур-мурррр!  
Пугаю кур.  
Ам-ам!  
Кто там?  
Кря-кря-кря!  
Завтра дождь с утра!  
Му-му-у!  
Молока кому?

Методические указания. Читать стихотворение надо выразительно, во время чтения показывать детям соответствующие игрушки.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Угадай, что делают»**

Цель. Учить детей определять действие по звуку. Воспитание устойчивости слухового внимания.

Подготовительная работа. Воспитатель подбирает следующие предметы: стакан с водой, колокольчик, деревянный молоточек.

### Краткое описание:

Педагог показывает детям приготовленные предметы и производит с ними различные действия: ударяет деревянным молоточком по столу, звенит в колокольчик, переливает воду из стакана в стакан. Дети смотрят и слушают. Потом педагог убирает все за ширму и там повторяет эти действия, а дети по звуку угадывают, что он делает.

Методические указания. Если дети затрудняются определить действие, нужно еще раз наглядно его продемонстрировать. Если же они легко справляются с заданием, можно увеличить количество предметов или взять предметы, близкие по звучанию.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Шускание корабликов»**

Цель. Добиваться от каждого ребенка умения длительно произносить звук **ф** на одном выдохе или многократно произносить звук **п** (**п-п-п**) на одном выдохе. Воспитание умения сочетать произнесение звука с началом выдоха.

Подготовительная работа. Взрослый готовит таз с водой и бумажные кораблики.

### Краткое описание:

Дети сидят большим полукругом. В центре на маленьком столе стоит таз с водой. Вызванные дети, сидя на стульчиках, дуют на кораблики, произнося звук **ф** или **п**.

Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука **ф**. Можно дуть, просто вытягивая губы трубочкой, но, не надувая щек. Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер. «П-п-п...» - дует ребенок. (При повторении игры нужно пригнать кораблик к определенному месту.)

Методические указания. Следить, чтобы при произнесении звука **ф** дети не надували щеки; чтобы дети произносили звук **п** на одном выдохе 2-3 раза и не надували при этом щеки.

## **РАЗВИТИЕ ВЫСОТЫ ГОЛОСА.**

### **Рассказ «Кто как кричит?»**

*Цель.* Учить детей говорить «тоненьким» голосом и низким голосом. Выработка умения повышать и понижать тон голоса.  
*Подготовительная работа.* Педагог заготавливает для работы на фланелеграфе картинки с изображениями дерева, забора, птички, птенчика, кошки, котенка, а также игрушечных кошку, котенка, птицу, птенчика.

#### **Краткое описание:**

Воспитатель начинает рассказывать, сопровождая свою речь показом на фланелеграфе соответствующих фигурок: «Утром рано на даче вышли мы погулять. Слышим, кто-то тоненько пищит: «пи-пи» (произносит звукоподражание «тоненьким» голосом).

Смотрим, это птенчик сидит на дереве и пищит; ждет, когда ему мама червячка принесет. Как тоненько птенчик пищит? («Пи-пи-пи».) В это время птичка прилетела, дала птенчику червяка и запищала: «пи-пи-пи» (произносит звукоподражание более низким голосом). Как мама-птичка пищала? («Пи-пи-пи».)

Птичка улетела, и мы дальше пошли. Слышим, кто-то у забора тоненько кричит: «мяу-мяу-мяу» (произносит звукоподражание «тоненьким» голосом). И выскочил на дорожку котенок. Как он мяукал? (Дети воспроизводят образец воспитателя.) Это он маму-кошку звал. Услышала она, бежит по дорожке и мяукает: «мяу-мяу-мяу» (говорит «мяу-мяу» более низким голосом). Как кошка мяукала? («Мяу-мяу-мяу».)

А сейчас, дети, я вам покажу, кто к нам в гости пришел». Воспитатель достает кошку, показывает, как она идет по столу, потом садится. «Как кошка мяукает?» Дети, понижая голос, говорят: «мяу-мяу-мяу».

Затем педагог достает котенка, птицу, птенчика, а дети подражают их голосам.

*Методические указания.* Следить, чтобы дети не кричали, а говорили спокойно, повышая и понижая голос в доступных для них пределах.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ**

### **Игра «Угадай, что делать»**

*Цель.* Учить детей соотносить характер своих действий со звучанием бубна. Воспитание у детей умения переключать слуховое внимание.

*Подготовительная работа.* Приготовить по 2 флажка на каждого ребенка.

### **Краткое описание:**

Дети сидят полукругом. У каждого в руках по 2 флажка. Если педагог громко звенит бубном, дети поднимают флажки вверх и машут ими, если тихо - держат руки на коленях.

*Методические указания.* Взрослому необходимо следить за правильной осанкой детей и правильным выполнением движений; чередовать громкое и тихое звучание тамбурина надо не более четырех раз, чтобы дети могли легко выполнять движения.

## **РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ**

### **Рассказ «Песня-песенка»**

*Цель.* Развивать речевой слух и речевую активность, побуждать детей произносить звуки и звукосочетания по подражанию.

Уточнение звукопроизношения у детей. Развитие речевого слуха.

*Подготовительная работа.* Подобрать следующие игрушки: большую куклу, петуха, кошку, утку, медведя, лягушку. Продумать вопросы по рассказу так, чтобы в ответах детей были звукоподражания, которые в нем даны.

Запела девочка песенку. Пела-пела и допела.

- Теперь ты, петушок, пой!

- Ку-ка-ре-ку! - пропел петушок.

- Ты спой, Мурка!

- Мяу, мяу, - спела кошка.

- Твоя очередь, уточка!

- Кря-кря-кря, - затянула утка.

- И ты. Мишка!

- Ряв-ряв-р-я-яв! - зарычал медведь.

- Ты, лягушка, спой!

- Ква-ква-квак-к-к! - проквакала квакушка.

- А ты, кукла, что споешь?

- Ма-а-ма-а-ма! Ма-ма! Складная песенка!

Методические указания. Педагогу следует сопровождать свой рассказ показом игрушек-персонажей; звукоподражания произносить четко, того же добиваться от детей при ответах на вопросы по рассказу.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Птицеферма»**

Цель. Развитие речевого дыхания. Учить детей на одном выдохе: произносить 3-4 слога.

Подготовительная работа. Подобрать звучащие игрушки: курицу, петуха, утку, гуся, цыпленка.

### **Краткое описание:**

Взрослый показывает детям игрушки и воспроизводит 3 - 4 раза подряд их звучание. Игрушки убирают. Педагог говорит: «Пошли мы с вами на птицеферму. Идем, а навстречунам... (показывает курицу) курица. Как она поздоровается с нами?» Дети: «ко-ко-ко». «Пошли мы дальше. Навстречу нам гусь. Как он поздоровается с нами?» Дети: «га-га-га». Далее педагог последовательно показывает оставшиеся игрушки, а дети произносят соответствующие звукоподражания.

Методические указания. Сначала говорят все участники игры, потом можно спросить трех-четырех детей по одному. Следить, чтобы звукоподражания (*ко-ко-ко, га-га-га, пи-пи-пи, ку-ка-ре-ку, кря-кря-кря*) дети произносили на одном выдохе. Одни дети могут произносить 2-3 звукоподражания, другие – 3 - 4.

## **РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.**

### **Игра «Угадай, кто идет»**

Цель. Учить детей выполнять действия согласно темпу звучания бубна. Воспитание умения определять темп звучания бубна.

Подготовительная работа. Педагог готовит 2 картинку с изображением шагающей цапли и скачущего воробья.

### **Краткое описание:**

Педагог показывает детям картинку с цаплей и говорит, что у нее ноги длинные, она ходит важно, медленно, так медленно, как зазвучит сейчас бубен. Педагог медленно стучит в бубен, а дети ходят как цапли.

Потом взрослый показывает картинку, на которой нарисован воробей, и говорит, что воробей прыгает так быстро, как сейчас зазвучит бубен. Он быстро стучит в бубен, а дети скачут как воробушки. Затем педагог меняет темп звучания бубна, а дети соответственно то ходят как цапли, то прыгают как воробьи. Методические указания. Менять темп звучания бубна надо не более 4 - 5 раз.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА.**

### **Игра «Дует ветер»**

Цель. Учить детей в зависимости от ситуации пользоваться громким или тихим голосом. Изменение силы голоса.

Подготовительная работа. Педагог подготавливает 2 картинки. На одной изображен легкий ветерок, качающий травку, цветы. На другой - сильный ветер, качающий ветви деревьев.

### **Краткое описание:**

Дети сидят полукругом на стульях. Педагог говорит: «Пошли мы летом на прогулку в лес. Идем полем, светит солнышко, дует легкий ветерок и колышет травку, цветочки (показывает картинку). Он дует тихо, вот так: «у-у-у» (тихо и длительно произносит звук у).

Пришли в лес, набрали много цветов, ягод. Собрались идти обратно. Вдруг подул сильный ветер (показывает картинку). Он громко загудел: «у-у-у...» (громко и длительно произносит этот звук). Дети повторяют за педагогом, как дует легкий ветерок и как гудит сильный ветер.

Затем педагог показывает картинки, уже не произнося звук, а дети подражают соответствующему ветру.

Методические указания. Педагог следит, чтобы дети, повторяя за ним, соблюдали ту же силу голоса.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО СЛУХА.**

### **Игра «Кто внимательный?»**

Цель. Учить детей правильно воспринимать словесную инструкцию независимо от силы голоса, которым ее произносят. Развитие остроты физического слуха.

Подготовительная работа. Подобрать игрушки, с которыми легко производить различные действия.

### Краткое описание:

Дети сидят в 3 ряда напротив стола педагога. (Первый ряд на расстоянии 2-3 м). На столе лежат различные игрушки. Взрослый говорит: «Дети, сейчас я буду давать задания тем, кто сидит в первом ряду. Говорить я буду шепотом, поэтому сидеть надо тихо, чтобы всем было слышно. Я вызову каждого по имени и дам задание, а вы проверяйте, правильно ли оно выполняется. Будьте внимательны. Вова, возьми мишку и посади в машину».

Задания по очереди выполняют все дети, сидящие в первом ряду. Затем они меняются местами: второй ряд занимает место первого, третий - второго, первый - третьего.

Методические указания. Педагогу надо следить, чтобы дети сидели тихо, не подсказывали друг другу. Задания нужно давать короткие и простые.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Чей пароход лучше гудит?»**

Цель. Добиваться умения направлять воздушную струю посередине языка. Развитие длительного целенаправленного ротового выдоха.

Подготовительная работа. Педагог заготавливает стеклянные пузырьки (по количеству детей) высотой примерно 7 см, диаметром горлышка 1-1,5 см, делает на них наклейки с именами детей.

### **Краткое описание:**

Каждому ребенку дают чистый пузырек. Педагог говорит: «Дети, послушайте, как гудит мой пузырек, если я в него подую. (Гудит.) Загудел как пароход. А как у Миши загудит пароход?» Педагог по очереди обращается к каждому ребенку, а затем предлагает погудеть всем вместе.

Методические указания. Чтобы погудеть в пузырек, надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка.

Пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из данных требований. Каждый ребенок может дуть лишь несколько секунд, чтобы не закружилась голова.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА**

### **Игра «Кот и мыши»**

Цель. Учить детей говорить стихотворный текст тихо. Воспитание умения пользоваться тихим голосом.

Подготовительная работа. Приготовить шапочки с изображением кота. Разучить с детьми текст стихотворения.

#### **Краткое описание:**

Дети ходят по кругу, в центре которого присел на корточки ребенок, изображающий кота. Дети тихим голосом говорят:

«Тише, мыши.

Тише, мыши.

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись!

И коту не попадись!»

Ребенок, изображающий кота, громко мяукает и бежит за детьми.

Пойманные становятся котами.

Методические указания. Следить, чтобы дети не усиливали голос, но и не говорили шепотом.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА**

### **Упражнение «Гудок»**

Цель. Учить детей менять силу голоса от громкого к тихому.

Выработка умения регулировать силу голоса.

Подготовительная работа. Подготовить картинку с изображением паровоза.

#### **Краткое описание:**

Дети становятся в один ряд лицом к воспитателю и поднимают руки через стороны вверх до встречи их ладонями. Затем медленно опускают через стороны вниз. Одновременно с опусканием рук дети произносят звук *у* сначала громко, а затем постепенно все тише (паровоз удаляется). Опустив руки, замолкают.

Методические указания. Сначала упражнение показывает сам педагог, затем он вызывает двух детей, которые изображают гудок вместе с ним. Остальные дети делают только движения руками.

Потом в игре принимает участие вся группа.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**

### **Игра «Подбери по цвету»**

*Цель.* Учить детей слитно произносить фразу из двух-трех слов.  
Выработка плавного речевого выдоха.

*Подготовительная работа.* Подобрать предметные картинки основных цветов и сделать из картона кубики тех же цветов без одной грани.

#### **Краткое описание:**

Детям раздают картинки, на которых нарисованы предметы разного цвета. Показывая кубик, педагог говорит: «У кого картинки такого же цвета, как кубик, подойдите сюда». Дети выходят, показывают свои картинки, называют их («Красная машина», «Красный шар» и т. д.) и складывают в этот кубик. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не сложат свои картинки в кубики.

*Методические указания.* Следить, чтобы дети говорили слова слитно, на одном выдохе.

## **РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО СЛУХА.**

### **Игра «Угадай, близко или далеко поезд»**

*Цель.* Учить детей правильно определять силу голоса. Развитие умения различать на слух силу звука.

*Подготовительная работа.* Подобрать 3 картинки, на которых нарисован поезд. На первой картинке поезд стоит у станции. На второй - удаляется от нее, провожающие машут вслед. На третьей изображена станция, вдали, за лесом, виден последний вагон поезда.

#### **Краткое описание:**

Педагог ставит на доску 3 картинки с изображением поезда. Он говорит: «Поезд перед отходом со станции гудит - ууу. Поезд стоит близко, и мы слышим громкий гудок. (Произносит звук у громким голосом.) Когда поезд отошел от станции и загудел, мы услышали не такой громкий гудок. (Произносит звукоподражание обычным голосом средней громкости.) А когда поезд ушел далеко и загудел, его уже еле слышно». (Произносит звукоподражание тихим голосом.)

Далее педагог произносит звук у с разной силой голоса, а дети указывают соответствующую картинку.

*Методические указания.* Если дети будут отвечать правильно, то они сами поочередно могут быть ведущими (подавать сигнал голосом разной силы).

<

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 29 «Ёлочка»

***Карточка***  
*пальчиковых игр*  
*для детей*  
*старшего дошкольного возраста*

Сабоу

## Картотека пальчиковых игр и упражнений.

### Игрушки «Шарик»

*Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.

### «Мои игрушки»

Покажу я вам игрушки:  
Это курочки пеструшки,  
Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).  
Это зайка,  
Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.  
Это пёс.  
Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).  
Вот машинка без колёс.  
Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.  
Это книжки-раскладушки.  
Вот и все мои игрушки.  
Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

### «Юла»

*Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.*  
Я юлу кручу, верчу,  
И тебя я научу.

## Части тела

### «Это я»

Это глазки. Вот, вот.  
Это ушки. Вот, вот.  
Это нос, это рот.  
Там спинка. Тут живот.  
Это ручки. Хлоп-хлоп.  
Это ножки. Топ- топ.  
Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

## Одежда

### «Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,  
Я в неё не попадаю.

*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,  
Сколько пальцев у перчатки.  
Начинаем вслух считать:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Загибают пальчики.

## Осень

### «Листопад»

Листопад, листопад!  
Листья по ветру летят:  
в сторону,

*Руки поднять вверх.*

*Покачивая кистями из стороны*

*оппадают).*

*медленно опускать руки (листья*

С клёна – кленовый,  
максимально развести в стороны.

*Пальцы выпрямить и*

С дуба – дубовый,  
прижать друг к другу.

*Пальцы выпрямить и плотно*

С осины – осинный,  
соединить в виде колечка.

*Указательный и большой*

С рябины- рябиновый.  
развести в стороны.

*Пальцы выпрямить и слегка*

Полны листьев лес и сад  
То-то радость для ребят!

*Хлопки в ладоши.*

### **«Осенью»**

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*

Листья с веток облетают.

*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу.*

*Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями*

### **Обувь**

#### **«Новые кроссовки»**

*Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка –

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.*

### **Упражнение с пробками**

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.  
И пошли по переулку  
На весёлую прогулку.  
Пальцы – словно балеринки,  
Но одетые в ботинки.  
Каждый пальчик – будто ножка,  
Только шаркает немножко.

### **Фрукты «Яблоки»**

Большой пальчик яблоки трясёт.  
Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.  
Второй их собирает.  
Разгибаем указательный палец.  
Третий их домой несёт.  
Разгибаем средний палец  
Четвёртый высыпает.  
Разгибаем безымянный.  
Самый маленький – шалун.  
Разгибаем мизинец  
Всё, всё, всё съедает.

### **«Компот»**

Будем мы варить компот,  
*имитирует помешивание.*  
Фруктов нужно много вот:  
Будем яблоки крошить,  
*большого.*  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим на песок.  
Варим, варим мы компот.  
Угостим честной народ.

*Левая рука – «ковшик», правая*

*Загибают пальчики начиная с*

*Опять «варят» и «помешивают».  
Развести руки в стороны.*

### **«Сливы»**

Большой пальчик сливы трясёт.  
*палец.*  
Второй их собирает.  
*указательный палец.*

*Кисти сжаты в кулак.  
Разгибаем большой*

*Разгибаем*

Третий их домой несёт.  
*палец.*  
Четвёртый высыпает.  
Самый маленький – «шалун»  
Всё, всё съедает.

*Разгибаем средний*

*Разгибаем безымянный.*  
*Разгибаем мизинец.*

### **Овощи** **Капустка**

Мы капустку рубим-рубим,  
*ладонями вверх-вниз*  
Мы капустку солим-солим,  
*поглаживание подушечек пальцев*  
Мы капустку трём-трём,  
*кулачок*  
Мы капустку жмём-жмём.  
*кулачки*

*Движения прямыми*  
*поочерёдное*  
*потирать кулачок о*  
*сжимать и разжимать*

### **«Репка»**

Тянут, тянут бабка с дедкой  
*за ногтевые фаланги*  
Из земли большую репку:  
Вот пришла бы наша внучка,  
*прикасаются друг к другу.*  
Помогла б собачка Жучка.  
Где же кошка, мышка – крошка?  
Хоть держалась крепко,  
Вытянута репка.

*Вытягивание пальцев*

*Одноимённые пальцы*

### **Зима** **«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри,  
В красных майках снегири.  
Распушили пёрышки.  
Греются на солнышке.  
Головой вертят,  
Улетать хотят.  
Кыш! Кыш! Улетели!  
*кистями рук.*  
За метелью, за метелью!

*Четыре хлопка руками.*

*Изображают «крылышки»*

*Повороты головой.*

*Вращательные движения*

## « Снежинки»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Туча по небу плыла.  
*подушечками и округлить*

*Пальцы обеих рук соединить  
в форме шара (туча).*

Вдруг из тучи над землёй  
*развести в стороны.*

*Руки поднять вверх, пальцы*

Полетел снежинок рой.  
*опуская руки (снежинки летят).*

*Поворачивать кисти, медленно*

Ветер дунул, загудел –  
*округлить и слегка вытянуть вперёд).*

*Подуть на кисти рук (губы*

Рой снежинок вверх взлетел.  
*поднимая вверх,*

*Встряхнуть кистями рук,*

*вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится,  
*скрещивая руки.*

*Вращать кистями, попеременно*

Может быть подружится.

## Новый год «Ёлочка»

Перед нами ёлочка.  
*подняты вверх.*

*Пальцы переплетены, большие*

Шишечки, иголки,  
*пальцы.*

*Кулачки, «иголки»- раздвинуть*

Шарики, фонарики,  
Зайки и свечки,

*Ладони держать «ковшиком».*

*указательные пальцы вверх ("Уши  
зайчиков.*

*Соединить оба кулачка вместе,*

Звёзды, человечки.  
*походить пальчиками.*

*Ладонка в виде звезды, «человечки» –*

## Домашние птицы «Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,  
*касаться остальных, начиная с мизинца.*

*Большим пальцем поочерёдно*

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши,  
ими.  
Все красивы хороши!

*Показать все пальчики, «играя»*

### **«Петушок»**

Наш красивый петушок  
кулачки.  
Кверху поднял гребешок.  
Крылышками машет.  
воздухе.  
На лужайке пляшет.  
Крошки хлебные клюёт.  
постучать по столу.  
Пёстрых курочек зовёт.  
манящие движения.

*Обе руки сжаты в*

*Разжать ладони.  
Кистями помахать в*

*Указательными пальцами*

*Кистями рук сделать*

### **Домашние животные**

#### **«Повстречались»**

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой  
рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать  
«рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав».

Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка:

«Му-у». Смотри, какие рога!

#### **«Кот на печку пошёл»**

Кот на печку пошёл,  
Горшок каши нашёл.  
На печи калачи,  
Как огонь горячи.  
Пряники пекутся,  
Коту в лапы не даются.

*Пальчики «шагают».*

*«Горшок из ладошек».*

*Ладони «лепят калачи»*

*Подуть на ладошки.*

*Погрозить пальчиком.*

#### **«Собака»**

У собаки острый носик,  
Есть и шейка,  
Есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)*

**Дикие животные**  
**«Есть у каждого свой дом»**

*Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустышье.*

*У лисы в лесу глухом  
Есть нора – надёжный дом.  
Не страшны зимой метели  
Белочке в дупле на ели.  
Под кустами ёж колючий  
Нагребаёт листья в кучу.  
Из ветвей, корней, травы  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосёт там лапу.  
Есть у каждого свой дом,  
поочерёдно.  
Всем тепло уютно в нём.*

*Ударяют ладонями и кулачками*

**«Белочка»**

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.  
Прыгает по веточкам  
Невеличка белочка.  
Мелькает хвостик среди ветвей.  
Кто угонится за ней?*

**Посуда**  
**«Помощник»**

*Посуду моет наш Антошка,  
друга («мыть посуду»)  
Моет вилку, чашку, ложку,  
начиная с мизинца. Выполнять*

*Потирать ладошки друг об*

*Разгибать пальцы из кулачка,*

*имитирующие движения.*

*Вымыл блюдце и стакан  
И закрыл покрепче кран.*

**Весна**  
**«Жаворонок»**

*Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.*

Птичка, птичка, прилетай!  
Весну-красну зазывай!  
Птичка крылышками машет,  
Веселит детишек наших!

**«К нам весна пришла»**

К нам весна пришла,  
Цветы красивые принесла!  
*вперёд «с букетом».*  
В палисадник мы пошли  
И венок себе сплели!  
*плетут венок.*

*Ручки протягивают*

*Пальчики двигаются, будто*

**Семья**

**«Радуются взрослые и дети»**

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.*

Кто ещё радуется солнышку?  
Радуется дедушка,  
Радуется бабушка,  
Радуется мамочка,  
Радуется папочка,  
Очень радуюсь я.  
Рада солнцу вся семья!

**«Цветочек для мамочки»**

Ой, в нашем цветнике  
Большой цветок на стебельке.  
*кулачок, пальчики, будто лепестки.*  
От ветерка качается,  
*влево.*  
И мне улыбается!  
Я мамочку поцелую

*Раскрывать и закрывать*

*Движения руками вправо-*

*Мимика, жесты.*

И цветочек подарю ей!

### «Семья»

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

### Мебель «Мебель»

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,  
*зажимать в кулачки.*

*Пальцы обеих рук поочередно*

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал –

Десять пальчиков зажал!  
*вверх.*

*Поднимать зажатые кулачки*

### «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,  
*разжимать кулачки.*

*Ритмично сжимать и*

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,  
*больших,*

*Загибать пальчики, начиная с*

*на каждое название мебели.*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире! *Ритмично попеременно хлопать в ладони и стучать кулачком о кулачок.*

### **«Стул»**

Ножки, спинка и сиденье – *Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе)*

Вот вам стул на удивленье.

### **Транспорт «Транспорт»**

Будем пальчики сгибать- *Сжимать и разжимать*  
*пальчики.*

Будем транспорт называть:

Машина, вертолёт,  
*пальчики, начиная с мизинца.*

*Поочерёдно разжимать*

Трамвай, автобус, самолёт.

Пять пальцев мы в кулак зажали,  
*начиная с большого.*

*Сжать пальцы в кулачок,*

Пять видов транспорта назвали.

### **«Пароходик»**

Пароходик в море был.  
*чаши.*

*Ладони соединить в форме*

Вот он к пристани приплыл.  
*движения в воздухе.*

*Сделать волнообразные*

Загудел в свою трубу: «У – у – у !»  
*большими пальцами.*

*Одновременно пошевелить*

### **Насекомые «Насекомые»**

Дружно пальчики считаем-  
Насекомых называем:

*Сжимать и разжимать кулачки.*

Бабочка, кузнечик, муха,  
*кулачок, начиная с большого.*

*Поочерёдно сгибать пальцы в*

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

*Вращать мизинцем.*

Прячьтесь!

*Спрятать руки за спину.*

## **«Бабочка»**

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».*

*Бабочка-коробочка,  
Улетай под облачко.  
Там твои детки  
На берёзовой ветке.*

## **Лето «Колокольчики»**

*В прятки пальчики играют  
разжимать пальцы рук.*

*И головки убирают,  
глаза.*

*Словно синие цветки,  
Распускают лепестки  
пальцы «веером».*

*Наверху качаются,  
кистей вправо-влево.*

*Низко наклоняются.*

*Колокольчик голубой  
кистями.*

*Поклонился, повернулся  
К нам с тобой.*

*Колокольчики-цветы  
вправо-влево,*

*Очень вежливы, а ты?  
на стол.*

*Сжимать и*

*Открывать и закрывать*

*Сводить и разводить*

*Качание и наклоны*

*Круговые движения*

*Повороты кистями*

*Ладони сверху опустить*

## **«Что делать после дождика?»**

*Что делать после дождика?  
большими.*

*По лужицам скакать!  
центр ладони другой.*

*Что делать после дождика?  
большими.*

*Кораблики пускать!*

*Что делать после дождика?*

*Соединяем по очереди все пальцы с*

*Щёпоть одной руки приставляем в*

*Соединяем все пальцы рук с*

*Рисуем обеими руками восьмёрку.*

*Соединяем все пальцы с большими.*

На радуге кататься!

*вниз, каждая рука очерчивает дугу.*

Что делать после дождика?

Да просто улыбаться!

*Руки перед грудью, кисти опущены*

*Соединяем все пальцы с большими.*

*Улыбаемся.*

Сабитова В.Т.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 29 «Ёлочка»

***Карточка***  
*дыхательной гимнастики*  
*для детей*  
*дошкольного возраста*



## **Картотека дыхательной гимнастики для 1 и 2 младших групп.**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поছিщу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

#### Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох.

Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

#### Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

#### Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стихок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике. Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища,

при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор. Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз. Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
3. Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.
4. Аист. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
5. Дровосек. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
6. Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.
7. Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.
8. Сердитый ежик. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка. На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик. Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вашу чадо стороной!

Приложение 2.

## **Картотека дыхательной гимнастики для средней группы.**

### **Комплекс №1**

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

## 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

## 3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением

лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении

и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## **Комплекс №2**

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### 3. «Губы «трубкой»».

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### 4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи.

Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

### 5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

### 6. «Язык «трубкой»».

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **Комплекс №3**

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете». Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно». Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

### **Дыхательные имитационные упражнения**

1. «Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны». Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1, 5 мин.

5. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1, 5-2 мин.

9. «Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

### **Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

1. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой.

Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках,  
Мы идём, как все ребята,  
И как мишка косолапый  
(стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры». Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,  
Бьют крыльями тах-тах (выдох),  
Поднимем руки мы к плечам (вдох),  
Потом опустим – так  
(Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт». Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,  
Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу

(Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты

(Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка

(Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо». Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову,

подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять

(Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь». Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём

(Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы». Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж». Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач». Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук». Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Приложение 3.

Картотека дыхательной гимнастики для старшей и подготовительной группы

## **ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый.

Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 дыханий, а всего 600-640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные

упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задууй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

### **Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

#### **Комплекс 1.**

1. «Качалка». И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.
2. «Ёлочка растёт». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.
3. «Зайчик». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.
4. «Как гуси шипят». И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.
5. «Прижми колени». И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.
6. «Гребцы». И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести:

«Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки». Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

## **Комплекс 2 «На улице».**

1. «Погрейся». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился». И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится». И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим». И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сабитова В.Т.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида № 29 «Ёлочка»

***Карточка***  
*артикуляционной гимнастики*

САБИТОВА

## **Артикуляционная гимнастика для звуков С, Сь, З, Зь, Ц**

1. Покусать язык.

- Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык.

2. «Наказать непослушный язык».

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и «пошлепать» его губами, произнося «пя-пя-пя». (Чередовать упражнения №1 и №2)

3. «Лопаточка»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

4. Загнать мяч в ворота.

- «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)

5. Почистить зубки.

- Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

6. «Катушка»

- Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта.

## **Артикуляционная гимнастика для звуков Ш, Ж, Ч, Щ**

1. «Наказать непослушный язык».

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и «пошлепать» его губами, произнося «пя-пя-пя».

2. «Лопаточка»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

3. «Маляр»

- Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое нёбо, делая движения языком вперед-назад.

4. «Чашечка»

- Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)

#### 5. «Вкусное варенье»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, широким языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху вниз.

#### 6. «Фокус»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу, так чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх на кончик носа, на котором лежит кусочек ватки. Сдуть ватку с кончика носа.

#### 7. «Грибок»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка грибка»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

#### 8. «Гармошка»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута. Открывать и закрывать рот, как будто растягивать меха гармошки.

### Артикуляционная гимнастика для звуков Л, Ль

#### 1. «Наказать непослушный язык»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и «пошлепать» его губами, произнося «пя-пя-пя».

#### 2. «Вкусное варенье»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, широким языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху вниз.

#### 3. «Индюк»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, языком быстро двигать по верхней губе — «бл-бл-бл-бл...»

#### 4. «Качели»

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий кончик языка за нижние зубы, а затем широкий кончик языка за верхние зубы. Поочередно менять положение языка.

#### 5. «Лошадка»

- Улыбнуться, открыть рот и пощелкать кончиком языка, как цокает лошадка.

#### 6. «Пароход гудит»

- Улыбнуться, открыть рот и с напряжением произносить долгое «ы-ы-ы...»

## **Артикуляционная гимнастика для звуков Т, Ть; Д, Дь**

### **1. «Лопаточка»**

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

### **2. «Иголочка»**

- Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

### **3. «Почистить зубки»**

- Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние, а затем нижние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

### **4. «Качели»**

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий кончик языка за нижние зубы, а затем широкий кончик языка за верхние зубы. Поочередно менять положение языка.

### **5. «Горка»**

- Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упирается в нижние зубы. Выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы.

### **6. «Ветерок дует с горки»**

- Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

## **Артикуляционная гимнастика для заднеязычных звуков**

### **К, Кь; Г, Гь; Х, Хь; Й**

#### **1. Покусать язык.**

- Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык.

#### **2. «Наказать непослушный язык»**

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и «пошлепать» его губами, произнося «пя-пя-пя». (Чередовать упражнения №1 и №2)

#### **3. «Лопаточка»**

- Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

#### **4. «Горка»**

- Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упирается в нижние зубы. Выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы.

5. «Горку построим — горку разрушим»

- Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упирается в нижние зубы. Выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы, затем расслабить его. Попеременно выполнять эти движения.

6. «Ветерок дует с горки»

- Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным

Сабитова В.Т.