

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»

# Дыхательные упражнения

**ДЛЯ** детей дошкольного возраста

*Воспитатель высшей категории  
Фазлыева М.А.*

# Цель дыхательных упражнений

Выработка более длительного вдоха и более продолжительного выдоха.

## Требования к выполнению дыхательных упражнений:

- Перед началом выполнения упражнений проветрить помещение: воздух в нем должен быть средней влажности.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не выполнять речевые упражнения после приема пищи.
- Упражнения выполнять сидя, стоя.
- Следить за правильным выполнением упражнений (дети не должны поднимать плечи и «перебирать дыхание», что влечет за собой резкий выдох — голос звучит прерывисто, форсировано. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Также нужно избегать больших задержек дыхания, обязательно объясняя детям, зачем нужно научиться дышать гармонично — полным дыханием, говорить только на выдохе, не добирать воздух во время произнесения слова, делать осмысленные паузы при произнесении фраз.
- Речевые упражнения ограничивать по времени: длительность их от 30 с до 1,5 мин (можно использовать песочные часы) во избежание утомления ребенка и даже возможного головокружения.
- Обязательно чередовать выполнение речевых упражнений с другими упражнениями.

## «Накорми животных»»

**Цель:** развитие сильного плавного выдоха.

**Оборудование:** помпон или ватный шарик, ворота из коробки, мордочки животных.

**Ход игры:** Сегодня мы с тобой будем животноводами и тебе нужно как можно больше накормить животных.

Вытягиваем губы трубочкой и плавно дуем на шарик, загоняя его в ротик животным.

Внимание! Следить, чтобы ребенок не надувал щеки. При необходимости их можно придерживать руками.



## «Лягушонок»

**Цель:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**По кувшинкам,  
Как пружинка,  
Лягушонок прыг-прыг-прыг!  
По листочкам,  
По цветочкам,  
В воду с брызгами - бултых!  
Выплывает,  
Отдыхает,  
Греется на солнышке,  
А на листике,  
Качаясь,  
Думает, что в лодочке!  
Л. Алейникова**



## «Весёлый клоун»

**Цель:** увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный экономный выдох.



*Субботина П.Ю.*

## «Пчёлка, лети!»

**Цель:** Выработка  
длительного  
непрерывного ротового  
выдоха.

Отчего цветок дрожит?  
Посредине кто  
жужжит?  
Я приблизилась слегка,  
Пчелка взмыла в  
облака!  
Зажужжала, позвала  
В небо синее пчела.  
Л.

Буртан



## «Тучка»

**Цель:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха). Дети берут «тучки» с капельками (снежинками) на ниточках и дуют на них, наблюдая за кружением капелек, снежинок.





## «Сдуй снежинку»»

**Цель:** Обучение  
плавному, свободному  
выдоху.

**Чтоб не таяли  
снежинки  
На ладошках у  
Маринки,  
Подсказали ей  
синички  
Спрятать ручки в  
рукавички.**

**М.**

**Даценко**



## «Горячий чай»

**Цель:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**Оборудование:** картинка чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча.

**Ход игры:** Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на «пар». Если правильно дует то «пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».



*Субботина Т.Ю.*

## «Вертушка»

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

**Оборудование:** игрушка-вертушка.

**Ход игры:** Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на вертушку, стараясь, чтобы она закружилась как можно сильнее.

– *Давай сделаем ветер – подуем на вертушку. Вот как закружилась! Подуй еще сильнее – вертушка кружится быстрее.*

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.



## «Стрекоза»

**Цель:** Выработка  
длительного,  
направленного, плавного  
ротового выдоха.

**Жила была стрекоза  
Длинные крылья,  
большие глаза  
Утром проснется, росой  
обольется  
В зеркальце мило себе  
улыбнется  
Как я красива право  
сказать,  
Ни передать, ни пером  
описать.  
А. Алферова**



## «Чайник закипел»

**Цель:** развитие сильного  
плавного ротового выдоха;  
активизация губных мышц.

**Пар из носика валит,  
В чайнике вода кипит.  
Нужно срочно маму звать  
Чай горячий наливать.**



## «Божья коровка полети на небо»

**Цель:** Выработка длительного непрерывного ротового выдоха.

**Божью Коровку можно  
поймать,  
Черные точки пересчитать.  
Раз, два, три... Не успела!  
Божья коровка моя улетела!**  
О.

**Ребрикова**

\* \* \*

**Посмотри скорее, Вовка!  
Это – божия коровка!  
Красненький кружочек,  
Много чёрных точек.  
Крылья раскрывает,  
В небо улетает.**  
Ю.

**Дулепина**



## «Подуем на листочки»

**Цель:** Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**Оборудование:** Пособие-тренажер «Деревце».

**Ход игры:** Воспитатель 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.

**Мы листочки, мы листочки,  
Мы веселые листочки,  
Мы на веточках сидели,  
Ветер дунул – полетели.**



## «Огонёчек пляшет»

**Цель:** учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).  
Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед «горящей свечой»), затем побуждает ребенка сделать так же.

**Свечи я задуть хочу,  
Всех сейчас я научу.  
Полной грудью вдохну,  
Свечи все я потушу.**

\*\*\*

**У восковой девицы,  
Вся коса искритса,  
Только дунет ветерок,  
Затанцует огонек.**



Субботина Т.Ю.



## «Свисток»

**Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

**Оборудование:** свистки.

**Ход игры:** Раздайте детям свистки и предложите поиграть в полицейского.

*– Кто знает, что есть у настоящего полицейского? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки – давайте поиграем в полицейских! Вот он увидел нарушителя – свистим в свисток!*

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



*Субботина Т.Ю.*



**Если мы хотим воспитать  
здорового ребенка, надо учить  
правильно дышать. Удачи!!!**



- Фотографии из личного архива

**Список используемых источников:**

**Спасибо за внимание!**