|  |  |
| --- | --- |
| *УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО****НОСОВОГО ВДОХА*** *ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ:** Ребенок должен удобно сидеть, опустив плечи
* Шея ребенка без напряжения
* Лицо ребенка анимично, без выпученных глаз, натянутой улыбки и т.п.
* Глубокий плавный вдох носом

*УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО* ***РОТОВОГО ВЫДОХА*** *ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ:** Выдоху предшествует глубокий вдох через нос
* Выдох происходит плавно, а не толчками
* Во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки
* Во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос
* Выдыхать следует, пока не закончится воздух
 | Внимание!**Речевое дыхание** - основа речи, источник образования звуков, голоса. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.**Цель дыхательных упражнений** – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.**Дыхание:*** обеспечивает нормальное звукообразование
* создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз
* сохраняет плавность речи и интонационную выразительность
* дает возможность произнести развернутую фразу с правильной интонацией.
 |
| **Условия для проведения игр и упражнений на дыхание:*** Положительный настрой педагога.
* Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
* Не заниматься после еды (только через 1,5 – 2 часа)
* Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
* Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
* Дозировать количество и темп проведения упражнений.
* Правильно сформированное диафрагмальное дыхание, которое является базой для формирования речевого дыхания, позволит в дальнейшем перейти к его развитию.
* Нельзя повторять упражнения больше 4-5 раз, так как это может привести к головокружению!
 |  |

Картотека игр на формирование правильного речевого дыхания

в рамках проекта «Профилактика речевых нарушений у детей 4-5 лет»

Учителя- логопеды:

Колодина И.А.

Мусатова И.Ю.

2019-2020 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| **1. «Запах Нового Года».****Цель:** развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** дольки мандарина на блюдечках.**Инструкция:** Вот они наши мандарины. С их помощью мы вспомним запах Нового года. Из-под салфетки достаются блюдечки с дольками мандарина.Глубоко вдохните носом, не поднимая плечи, а на выдохе произнесите фразу: “Ах, как вкусно пахнет!” Выполнить 3 раза. | **2. «Ароматные коробочки».****Цель:** формировать носовой вдох.**Оборудование:** два одинаковых набора коробочек с различными наполнителями (еловые или сосновые иголочки, специи, апельсиновые корочки и т.п.).**Инструкция:** Взрослый предлагает понюхать каждую коробочку из первого набора и рассмотреть её содержимое, затем закрывает коробочки легкой тканью или марлей. |
| **3. «Отгадай по запаху».****Цель:**формировать носовой вдох.**Оборудование:**  шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями сухой мяты, 2 коробочки наполнены пакетиками с ванильным сахаром.**Инструкция:** А. “Парные коробочки”: ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого. Б. “Поставь по порядку”: коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. | **4. «Пилим дрова».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** Упражнение выполняется парами.Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Упражнение «Бабочка летит».****Цель:**развитие длительного, плавного и сильного выдоха.**Оборудование:**бабочки с прикрепленной к ним ниткой.**Инструкция:**Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на бабочку так, чтобы она летела как будто с цветка плавно, а не резко или рывками». | **6. Упражнение «Бабочка летит».****Цель:**развитие длительного, плавного и сильного выдоха.**Оборудование:**бабочки с прикрепленной к ним ниткой.**Инструкция:**Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на бабочку так, чтобы она летела как будто с цветка плавно, а не резко или рывками». |
| **7. «Самый быстрый карандаш».****Цель:** развитие длительного, плавного и сильного выдоха.**Оборудование:** цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.**Инструкция:** перед ребенком, сидящим за столом на расстоянии 20 см, кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.**9. «Чайник закипел»****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Оборудование:** пузырек с узким горлышком.**Инструкция:** У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1 – 1,5 см. По сигналу «у Саши чайник закипел». Один из детей дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной. | **8. «Согрей игрушку».** **Цель:** развитие сильного целенаправленного выдоха.**Оборудование:** игрушка: мишка, кукла и т.п.**Инструкция:** вдохнуть через нос и дуть на «замёршую» игрушку.**10. Упражнение «Снег кружится, летает, летает».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха**Оборудование:** картинка с зимним пейзажем, бумажные снежинки, свисающие вниз на лентах.**Инструкция:** «Наступила зима, и с неба посыпался снег. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на снежинки» |
| **11. «Паровоз».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.**13. «Веточка».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**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 выпрямились. Снова задержите дыхание. Наклоняясь влево, медленно выдохните через рот. Снова задержите дыхание». | **12. «Надуй шар».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.**14. «Ворона».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:**Из положения стоя с поднятыми руками (вдох) ребенок медленно приседает, опуская руки вниз (выдох). На выдохе произносится «к-а-а-а-р». Вдох делается непроизвольно при возвращении в исходное положение. |
| **15. «Намотай клубочек».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** 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.**17. «Большой – маленький».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** Стоя прямо, на вдохе ребенок 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. | **16. «Певец».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха.**Инструкция:** «Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх.Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-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-У, опуская при этом руки вниз, а голову на грудь.**18. «Вертушка».****Цель:** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:**игрушка-вертушка.**Инструкция:** Покажите ребенку вертушку. Затем предложите подуть на нее самостоятельно. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. |
| **19. «Свеча».****Цель:** развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** свеча.**Инструкция:** Вы зажигаете свечу, и просите ребенка подуть на неё. Дуть нужно медленно,вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Варианты игры: свечу поднести поближе к ребенку, подуть чтобы огонь погас; затем постепенно удалять ее от ребенка, дуть на нее чтобы погасла.**21. «Летите, птички!»****Цель:** развитие длительного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** 2-3 разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами).**Инструкция:** Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка кладут одну птичку. Педагог предлагает ребенку подуть на птичку, чтобы она улетела как можно дальше (дуть можно один раз).В ходе групповой игры можно устроить соревнование между двумя-тремя детьми: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше. Взрослый следит за тем, чтобы дети не надували щеки, дули только один раз, сильно не напрягались. | **20. «Ветерок».****Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** бумажные султанчики (метёлочки).**Инструкция:** Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".Педагог предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои метёлочки одновременно.**22. «Горячий чай».****Цель:** учить ребенка продолжительному ротовому выдоху.**Оборудование:** Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается папиросной бумагой и прикрепляется к чашке с помощью пружинки.**Инструкция:** Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), 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”. |
| **23. «Чей паровоз громче гудит».****Цель:** учить продолжительному и целенаправленному выдоху.**Оборудование:** несколько маленьких пузырьков с маленьким горлышком из-под лекарств или духов.**Инструкция:** Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди.*Усложнение*: ребенку предлагается определить, какой из 2-3 предъявленных пузырьков гудел (свистел) громче.**25. «Зайка».****Цель:**  различение холодной и теплой струи выдыхаемого воздуха.**Инструкция:** Взрослый читает стихотворный текст:“Зайке холодно сидетьНадо лапоньки погреть. (ребенок дует на ладони, сложенные лодочкой, теплой струей воздуха).Лапку заинька обжег.На нее подуй дружок. (ребенок дует на ладони, используя холодную струю воздуха). | **24. «Погреем руки».****Цель:**  формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.**Инструкция:** Взрослый предлагает ребенку погреть свои руки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).*Усложнение*: “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “ А, У, О ”.**26. «Мячик в корзине».****Цель:** учить контролировать силу ротового выдоха.**Оборудование:** Корзина изготовлена из части коробочки большого киндер-сюрприза, в которую вставлена соломинка для коктейля. Мячик сделан из ваты или пищевой фольги.**Инструкция:** Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха. Ребенок дует через соломинку, стараясь удержать воздушной струей мяч в корзине. |
| **27. Упражнение «Сила ветра».****Цель:** развитие длительного, плавного и сильного выдоха.**Оборудование:**детские пластмассовые свистульки.**Инструкция:** выдох производится через рот, выдох должен быть сильным и попадать точно в раструб свистульки, а для этого необходимо его крепко зажать губами, воздух не должен выходить через нос. | **28. «Фокус».****Цель:** развитие сильного целенаправленного выдоха.**Оборудование:** маленький кусочек ваты.**Инструкция:** Давай представим, что мы с тобой фокусники. Прежде чем показывать фокус своим родным нам с тобой надо потренироваться.Открываем ротик. Делаем "чашечку" (боковые края языка прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок). Кладем маленький кусочек ваты на нос. Делаем вдох через нос. Сильно дуем на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх. |
| **29. Упражнение «Кружатся осенние листочки»****Игровая ситуация «Подул осенний ветерок».** **Цель:** развитие сильного плавного выдоха**Оборудование:** листья деревьев.**Инструкция:** Воспитатель побуждает детей поиграть с листочками вместе с ветерком.«Падают, падают листья -В нашем саду листопад... Жёлтые, красные листьяПо ветру вьются, летят.» М. ИвенсенМожно дуть по очереди, при этом поинтересоваться у ребёнка, с каким листочком ветерок играет. Ребёнок может назвать цвет листочка, определить его местонахождение на веточке (вверху, внизу, посередине). | **30. «Кто дальше загонит мяч».****Цель:** вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.**Оборудование:** вата, ворота из картона.**Инструкция:** Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук [ф], сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не дс, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная. |
| **31. «Шторм в стакане».****Цель:** вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.**Оборудование:** соломинки, стаканы с водой**Инструкция:** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны. | **32. «Снег идет. Варежка».****Цель:** формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** Варежка из бумаги, кусочки ваты.**Инструкция:** Педагог раскладывает на столе варежки и кусочки ваты, напоминает детям про зиму.Сдувание снежинки с ладошки: глубокий вдох и длительный плавныйнаправленный выдох. Ладошку держать прямо. Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова. |
| **33. «Уточка».****Цель:** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** таз с водой, резиновая утка.**Инструкция:** На невысокий стол поставьте таз с водой. Педагог показывает ребенку утку, предлагает поиграть.- Представь, что это озеро. Пришла на озеро утка. Вот как плавает утка.Взрослый дует на утку, предлагает подуть ребенку. | **34. «Воздушные шарики».****Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** обычные воздушные шары на ниточке, привязанные к палочке.**Инструкция:** Повесьте воздушные шары на уровне лица детей. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть детям. Выигрывает тот ребенок, чей шарик поднимется выше. |
| **35.«Надуй мячик!».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** надувной мячик небольшого размера.**Инструкция:** Педагог дает ребенку надувной мячик. Дуть следует, набирая воздух через нос, и медленно выдыхая его через рот в отверстие мяча. Тот, кто надует мячик, может поиграть с ним. Это задание требует сформированного сильного выдоха. Кроме этого, необходимо научить малышей правильно держать игрушки, чтобы из них не выходил воздух. Предлагайте эту игру только после того, как сильный плавный выдох уже сформирован. | **36. «Весёлые шарики».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** легкий пластмассовый шарик.**Ход игры:** С шариками можно играть так же, как с карандашами. Можно усложнить игру. Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии.- Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился на противоположную сторону стола. А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал на твою часть стола. Дуть нужно сильнее. Начали!Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону стола. |
| **37. «Плыви, кораблик!»****Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.**Инструкция:** На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.- Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец! | **38. «Свистульки».****Цель:** развитие сильного длительного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.**Инструкция:** Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Раздайте детям свистульки и предложите подуть в них.- Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! У Маши - птичка, а у Вани - олень. Давайте устроим лесной концерт. |
| **39. «Милиционер».****Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** свистки.**Инструкция:**  Раздайте детям свистки и предложите поиграть в милиционеров.- Кто знает, что есть у настоящего милиционера? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки - давайте поиграем в милиционеров! Вот милиционер увидел нарушителя - свистим в свисток!Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. | **40. «Подуй в дудочку!»****Цель:** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.**Инструкция:**  Перед началом занятия следует подобрать инструменты. Помните о том, что игра на духовых инструментах - одно из наиболее сложных упражнений для развития дыхания. Поэтому проверьте инструменты заранее и выберете те из них, на которых легче играть.Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе.- Давайте устроим музыкальный парад! Берите дудочки - начинаем играть! |
| **41. «Бумажный флажок».****Цель:** развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15x2,5 см).**Инструкция:**  Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите детям, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).- Давайте превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру! | **42. «Занавесочка».****Цель:** развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.**Оборудование:** бумага нарезанная тонкими полосками.**Инструкция:** Дети дуют на бахрому, выполненную из папиросной бумаги. |
| **43. «Капелька».****Цель:** формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.**Оборудование:** соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги.**Инструкция:** Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька “бежит” и оставляет за собой след. | **44. «Мой сад” или “Тихий ветерок».****Цель:**  учить контролировать силу воздушной струи.**Оборудование:** в зеленый картон ввинчиваются пружинки с бумажными цветочками. От воздушной струи цветы качаются.**Инструкция:** Взрослый дает образец длительного ротового выдоха, сопровождая показ двустишьем: “Тише дуй, ветерок. Тише дуй на мой садок.” Контролировать силу воздушной струи, можно использовать “цветочное поле”. |
| **45.  «Мини-футбол»*,*«Пройди лабиринт»**.**Цель:** учить контролировать силу ротового выдоха.**Оборудование:** Воздушный шарик.**Инструкция:** Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.- Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее! | **46. «Капелька».****Цель:** формировать предпосылки комбинированного дыхания, активизировать целенаправленный ротовой выдох.**Оборудование:** соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги.**Инструкция:** Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька “бежит” и оставляет за собой след. |

**Список литературы:**

1. Гомзяк О.С. «Говорим правильно в 5-6 лет» (1, 2, 3 – ий периоды обучения)

Краузе Е.Н. «Логопедия»

2. Лазаренко О.И., Спорышева Е.Б. «Конспекты занятий по формированию у детей 4-х лет творческого мышления и культуры устной речи»

3. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи»

4. Нурмухаметова Л.Р. «Дыхательная гимнастика в детском саду» (журнал «Логопед», 2008 г., № 3)