.

**Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.**

Цель: Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Упражнение «Снежинки».

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Игра «Колобок».

Колобок, колобок

Ты румяненький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарику прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Горох».

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Игра «Акробат».

В цирк сейчас я поиграю,

Представленье начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

Игра «Футбол».

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Игра «Горка».

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка - сдуть киндер игрушку с горки.

Игра «Черепашки».

Черепашки -малыши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха) Э поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

**Дыхательно- голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.**

Цель: отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция к выполнению: Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шёпотом, затем громко.

Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза): А, О, У, Ы, Э (шёпотом, голосом) .

-Произношение двух гласных на одном выдохе.

-Произношение трёх гласных на одном выдохе.

Мы все весело играем,

Вместе звуки пропеваем.

Игра «Эхо».

Дети распределяются на две группы. Первая группа вместе с воспитателем громко произносит гласные звуки или сочетания гласных. Вторая группа («эхо») тихо повторяет их. Затем группы меняются ролями.

Игра «Гуси шипят»

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперёд) – медленный выдох на звуке ш-ш-ш-ш, выпрямиться – вдох.

Игра «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить р-р-р-р.

.

**Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.**

Цель: Тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция к выполнению: Произнесение слов идёт на одном выдохе. Удлинённый выдох наращивается постепенно.

-Счёт до 5, до 10.

-Дни недели.

-Времена года.

-Названия месяцев.

Игра «Кто за кем или за чем следует? ».

Воспитатель подбирает предметы и игрушки (три-четыре, ставит на стол, предлагает посмотреть на них и сказать, что за чем стоит. (Произнесение предметов по памяти, что за чем стояло на одном выдохе) .

**Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.**

Цель: Тренировка удлинённого выхода с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

-Береги нос в большой мороз.

-Делу время, а потехе час.

-Любишь кататься – люби и саночки возить.

Произнесение предложений на одном выдохе под мяч.

Каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.

-Меня зовут Вика и т. д.

**Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:**

• Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;

• Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;

• Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;

• Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

**Дыхательные упражнения:**

«Загнать мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами - «футбольными воротами»).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загнать надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

«Загнать мяч подальше».

1. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком ф-ф-ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. Следить, чтобы ребенок произносил звук ф, а не х, т. е., чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Фокус».

Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

«Трубач».

Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, -произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу.

«Надуй шарик».

Ребенок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух ффф, при словах «шарик лопнул» - хлопает в ладоши; «из шарика выходит воздух» - малыш произносит «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

«Жук».

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох, можно поддержать интерес ребенка стихотворной строкой: жу-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

«Подуем на плечо».

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо. Сделав губу трубочкой дует на плечо, голова прямо – вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох (подуем на плечо, подуем на другое, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом, поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь – на облако и остановимся пока»).

«Подуй на одуванчик».

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик,

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее».

«Косарь».

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и слегка назад: «зз-уу», возвращается в исходное положение – вдох, машет руками влево и слегка назад: «зз-уу»

«Косарь идет косить жнивье: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Идет со мной косить вдвоем: зу-зу, зу-зу, зу-зу,

Замах направо, а потом налево мы махнем,

И так мы справимся с жнивьем, зу-зу, зу-зу вдвоем».

«Игра «бульканье».

Ребенок сидит, перед ним – стакан (или бутылочка) с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль».

Игра «мыльные пузыри».

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

Кроме того, для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет без передышки? ».

**Игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет), помогающий справиться с кашлем.**

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 – пузырики» 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)   
Жу- жу -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)   
Жу- жу –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 посвищу (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 стишок, 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.  
   
Упражнение 10. «ЧАСИКИ».  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  
   
Упражнение 11. «ТРУБАЧ».  
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.  
   
Упражнение 12. «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.  
   
Упражнение 13. «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.  
   
Упражнение 14. «ПАРОВОЗИК».  
Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.  
   
Упражнение 15. «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.  
   
Упражнение 16. «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.  
   
Упражнение 17. «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.

Упражнение 18. «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.  
   
Упражнение 19. «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.  
   
Упражнение 20. «ВЫРОСТИ 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.  
   
Упражнение 21. «ЛЫЖНИК».  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м».  
   
Упражнение 22. «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.  
   
Упражнение 23. «ГУСИ ЛЕТЯТ».  
Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».  
   
Упражнение 24. СЕМАФОР».  
Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Упражнение 25. «СЕРДИТЫЙ ЁЖИК».  
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, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.  
   
Упражнение 26. «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.

Упражнение 27. «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.  
   
Упражнение 28. «ВЕСЁЛАЯ ПЧЁЛКА».  
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.  
   
  
Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки.