

**Филиал Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Радуга»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**Дыхательная гимнастика в стихах**

Выполнила:  
Учитель-логопед  
Зубарева Л.А.

2024г.

## **Дыхательная гимнастика в стихах**

**Дыхание** - основа жизни.

**Правильное дыхание** - основа здоровья и долголетия.

Дыхательная гимнастика в стихах отлично развивает речевой аппарат, координацию движений и дыхательную мускулатуру. К тому же в процессе выполнения малыши часто запоминают строки понравившихся стишков и заодно тренируют память

### **Правила выполнения упражнений:**

- вдыхаем через нос, выдыхаем через рот;
- плечики не поднимаются;
- вдохи медленные и плавные, щечки не надуваются;
- можно: проветрить комнату;
- нельзя: заниматься сразу после еды.

### **«Ветерок»**

«У-у-у-у-у...»

Так завывает ветер

То в поле, то в трубе.

А ну-ка ты попробуй:

Удастся ли тебе?

Произносим нараспев звукосочетания гласных: А, АО, АЭ, АИ, АУ, О, ОА, ОЭ, ОИ, ОУ, Э, ЭА, ЭО, ЭИ, ЭУ, АОЭ, АЭО, АОИ, АЭУ, ОАЭ, ОЭА, ОАИ, ОЭУ, ЭАО, ЭОА, ЭАИ, ЭОУ и т.д.

### **«Ёжик»**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, затем поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы.

### **«Чудо-нос»**

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

После слов «задержу дыхание» ребенок делает вдох, и задерживает дыхание.

### **«Бегемотик»**

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Выполняем упражнение в положении лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

### **"Мой воздушный шарик"**

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

#### Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

#### Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

### **"Яблоня"**

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.  
Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,  
Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.  
А эта яблоня какая? Да, да, красивая, большая,  
И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.  
(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу. Поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).  
Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.  
Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.  
(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).  
Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.  
(Дети покачивают руками из стороны в сторону).  
Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,  
Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.  
(Дети дуют все вместе).  
Сразу яблоки упали и о землю застучали,  
Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,  
Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.  
(Топают ногами).  
Одно яблоко осталось, повисело еще малость,  
Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.  
Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.  
(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

### **"Лесная азбука"**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия,

"осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

### **"Дует ветерок"**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается

С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг).

Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку").

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

### **"Жуки"**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

### **"Варим кашу"**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,

Горшочек, вари!

("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").

### **«Каша варится»**

(Дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").

Огонь прибавляют.

(Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).

Раз, два, три,

Горшочек, не вари.

### **"Дразнилка" или "Изобрази животное"**

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу.

### **"Веселые движения"**

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).

Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.