



# Звуковые и дыхательные упражнения.



Подготовила учитель-логопед  
ГБДОУ №310 Панчишина Л.А.





Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.





# Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.





## «ЧАСИКИ»

**Часики вперёд идут,  
За собою нас ведут.**



**Стоя, ноги слегка**

**расставить, руки опустить.**

**Размахивая прямыми руками**

**вперед и назад, произносить**

**«тик-так». Повторить 10—12 раз.**





## «ТРУБАЧ»

**Я трублю, трублю, трублю  
Очень музыку люблю.**

Сидя, кисти рук сжаты  
в трубочку, подняты вверх.  
Медленно выдыхая, громко  
произносить «п-ф-ф-ф».  
Повторить 4—5 раз.





## «ПЕТУХ»



**Крыльями взмахнул петух  
Всех нас разбудил он вдруг.**

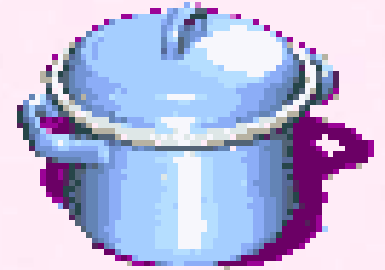
Встать прямо, ноги врозь, руки  
опустить. Поднять руки в стороны,  
а затем хлопать ими по бедрам.

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-  
ку». Повторить 5—6 раз.





## «КАША КИПИТ»



**Мы на завтраке сидим,  
Кашу пшенную едим.**

Сидя, одна рука лежит на животе,  
другая—на груди. Втягивая живот  
вдох, выпячивая живот — выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-  
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





## «ТАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,  
облака плывут,  
паровозик едет :  
«чух-чух-чух-чух-чух».**

**Ходить по комнате, делая  
попеременные движения руками и  
приговаривая «чух-чух-чух».  
Повторять в течение 20—30 секунд.**







## «НА ТУРНИКЕ»



**На турнике я подтянусь  
И вот теперь собой горжусь.**

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. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





## «НАСОС»

**Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.**

Встать прямо, ноги вместе,  
руки опущены. Вдох, затем  
наклон туловища в сторону—выдох,  
руки скользят вдоль туловища,  
при этом громко произносить «с-с-с-с-с».  
Повторить 6—8 наклонов в каждую  
сторону.



# «РЕГУЛИРОВЩИК»



**Верный путь он нам покажет  
Повороты все укажет.**

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-р».

Повторить 5—6 раз.



## «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?**

Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед.

Произносить, выдыхая, длительное  
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.





# «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.**

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»

**На лыжах я катаюсь,  
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах  
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».





## «МАЯТНИК»

**Влево - право, влево - вправо  
И опять начнём сначала.**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

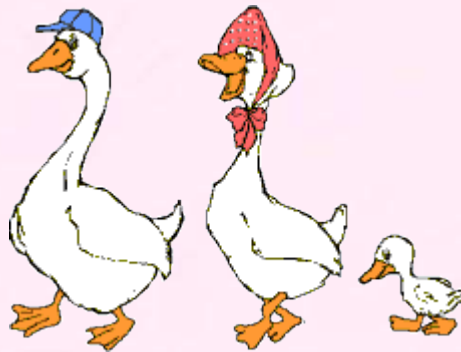




## «ГУСИ ЛЕТЯТ»

**Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.**

Медленная ходьба в течение  
1—2 минут. Поднимать руки  
в стороны — вдох, руки  
вниз—выдох, произносить  
«г-у-у-у-у».







## «СЕМАФОР»

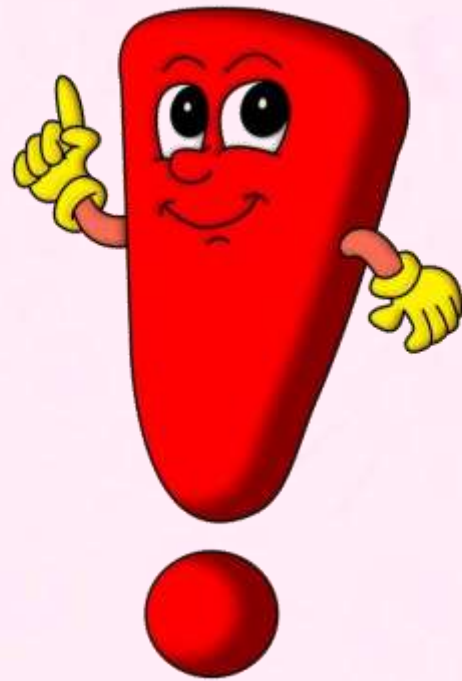
**Семафор – самый главный  
на дороге**

**Не бывает с ним тревоги.**

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Поднимать руки в стороны—вдох,  
медленно опускать вниз—длительный  
выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.





## «ШАГОМ МАРШ !»

**Я шагаю, я шагаю,  
И шаги свои считаю.**

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6-8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 минуты.





## «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". Повторить 6-7 раз.





# «Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторить 6-8 раз.





# «Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторить 7-8 раз.





# «Лягушонок»

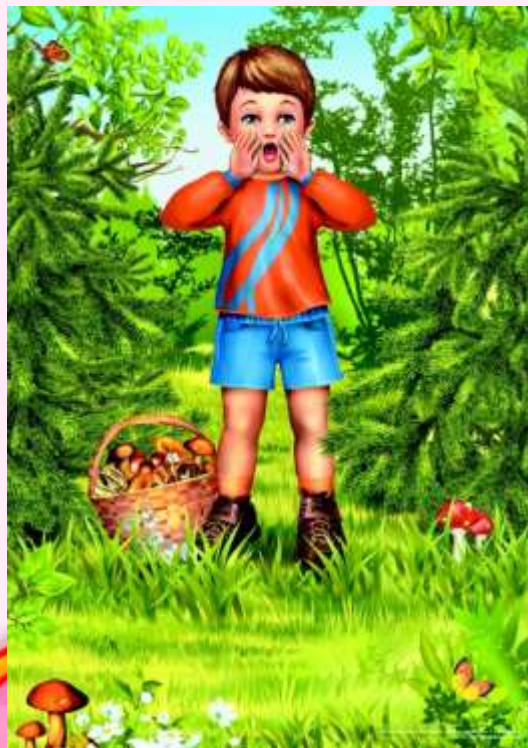
Расположите ноги вместе.  
Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторить 3-4 раза.





# «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. Повторить 5-6 раз.





# «Пчёлка»

Сесть прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

«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.







# «Курочки»

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.





Эти упражнения ребенку нужно выполнять утром и в середине дня. В летнее время дыхательные упражнения лучше проводить на воздухе во время прогулки.

