

Дыхательная гимнастика

Упражнения без звука (на развитие силы и плавности выдоха)

Название	Цель	Описание / Ход игры
Игра со свечой	Развивать правильное певческое дыхание, плавный выдох.	Дети делают бесшумный вдох через нос. Затем дуют на воображаемую свечу так, чтобы пламя «танцевало», но не гасло. Выдох должен быть тонкой и плавной струей воздуха. Повторить 3 раза.
Танцующая матрешка	Тренировка направленной воздушной струи.	К нитке подвешивается бумажная матрешка. Задача ребенка — дуть на нее так, чтобы она «танцевала» (вращалась).
Листопад	Выработка более глубокого вдоха и длительного выдоха.	Дети сдувают с ладони вырезанные из тонкой бумаги листочки, стараясь, чтобы они улетели как можно дальше.
Мой воздушный шарик	Выработка глубокого вдоха и сильного выдоха; активизация мышц губ.	Дети надувают настоящие или воображаемые воздушные шары: глубокий вдох носом, медленный и сильный выдох ртом в шар.

Упражнения со звуком (фонационный выдох)

Название	Цель	Описание / Ход игры
Мотоцикл	Развитие силы выдоха и артикуляции.	На выдохе дети заводят мотор: «Р! Р! РRRRR!». Затем имитируют ускорение: «RRRRR! RRRRR!».
Пчела	Развитие длительного выдоха.	Сделать глубокий вдох, на длительном выдохе произнести звук «З-З-З» (жужжание пчелы).
Дровосек	Развитие плавного, энергичного выдоха.	Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе поднять руки «топориком» вверх. На резком выдохе опустить руки вниз с наклоном корпуса, произнося «Бах!».
Паровозик	Формирование дыхательного аппарата в движении.	Ходьба по кругу с движениями согнутых рук («колесами») и проговариванием: «чух-чух-чух». Останавливаясь, гудеть: «ту-тууу».
Мычалка	Развитие длительности	Соревнование, кто дольше сможет тянуть звук «М-М-М» на одном выдохе после глубокого вдоха.

фонационного
выдоха.

Упражнения на осознание работы диафрагмы

Название	Цель	Описание / Ход игры
Бегемотик	Улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы.	Ребенок лежит или сидит, кладет ладонь на область диафрагмы (живот). На вдохе животик поднимается («надувается»), на выдохе — опускается («сдувается»).
Качели	Освоение диафрагмального дыхания.	На живот ребенку кладется легкая мягкая игрушка. На вдохе («Качели вверх») игрушка поднимается вместе с животом. На выдохе («Качели вниз») — опускается.

Игры на развитие речевого дыхания и координации

- **Эхо.** Дети делятся на две команды. Одна команда громко произносит звук или слог (например, «АУ»), а вторая («эхо») повторяет его тихо.
- **Поезд.** Педагог начинает фразу (например, «Это яблоко»), добавляя «вагончик». Каждый следующий ребенок добавляет одно слово на одном выдохе: «Это большое яблоко», «Это большое красное яблоко». Важно делать вдох перед началом фразы.
- **Варим кашу.** Дети стоят в кругу («горшочек»). По команде «Раз, два, три, горшочек, вари!» дети-«продукты» входят в круг. Пока «каша варится», все делают вдох, выпячивая живот, а на выдохе произносят «Ш-Ш-Ш».