



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28

«Теремок» 620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56;

Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90

E-mail: mdou28@eduekb.ru

**Картотека дыхательной гимнастики**  
**для развития физиологического и речевого дыхания**

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

г. Екатеринбург

2025 г.

## Введение

Дыхание — одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Правильное дыхание обеспечивает нормальный газообмен в лёгких, насыщение крови кислородом, влияет на работу сердечно-сосудистой, нервной и речевой систем.

В логопедической практике различают физиологическое (жизненное) и речевое (фонационное) дыхание. Физиологическое дыхание — это непроизвольный процесс, обеспечивающий газообмен. Речевое дыхание — это управляемый процесс: вдох короткий, через нос, выдох длительный, плавный, через рот. Именно речевое дыхание обеспечивает возможность произнесения фраз достаточной длины, интонационную выразительность речи.

У детей с речевой патологией часто отмечается поверхностное, ключичное дыхание, короткий слабый выдох, неумение рационально распределять воздух в процессе говорения. Дыхательная гимнастика направлена на формирование правильного дыхательного стереотипа: углубление вдоха, удлинение выдоха, развитие диафрагмального (нижнерёберного) дыхания, дифференциацию ротового и носового выдоха.

## Правила проведения дыхательной гимнастики

- Помещение должно быть хорошо проветрено перед занятием. В тёплое время года занятия проводятся при открытой форточке.
- Дыхательная гимнастика проводится до еды, через 1–1,5 часа после приёма пищи.
- Продолжительность — не более 3–5 минут. Не допускать головокружения — первый признак переутомления.
- Плечи ребёнка должны оставаться неподвижными — при правильном дыхании работают грудная клетка и диафрагма, а не плечи.
- Щёки не надувать — воздух должен выходить плавной струёй через рот, а не раздувать щёки.
- Вдох — короткий, через нос. Выдох — длительный, плавный, через рот (губы трубочкой).
- Нагрузка увеличивается постепенно: от простых упражнений к сложным, от меньшего количества повторов к большему.
- Дыхательные упражнения сочетать с речевым материалом — проговариванием гласных, слогов, слов на выдохе.
- Противопоказания: острые респираторные заболевания, высокая температура, носовые кровотечения, хронические заболевания в стадии обострения.
- Перед началом занятий проконсультироваться с врачом-педиатром при наличии хронических заболеваний органов дыхания.

## Упражнения для развития физиологического дыхания

Физиологическое (неречевое) дыхание — основа для формирования речевого дыхания. Упражнения этого раздела направлены на выработку плавного, длительного, направленного выдоха.

Упражнение	Исходное положение	Техника выполнения	Дозировка	Примечания
Ветерок	Стоя или сидя.	Сложить губы трубочкой, дуть на ладони или на бумажную полоску (подвешенную). Плавный выдох, без напряжения.	3–5 раз по 10–15 сек	Следить, чтобы щёки не надувались.
Свеча	Сидя за столом.	Дуть на горящую свечу (или её имитацию) с расстояния 15–20 см. Струя воздуха должна быть ровной, пламя отклоняется, но не гаснет.	3–5 раз	Не задувать свечу резко.
Футбол	Сидя за столом, перед ребёнком — ватный шарик (2–3 см).	Дуть на шарик, загоняя его в импровизированные ворота (из кубиков или коробочки).	3–5 подходов	Струя воздуха направленная, щёки не надувать.
Листопад	Стоя или сидя, в руках — вырезанные из бумаги листочки.	Дуть на листочки, чтобы они кружились и падали. Можно дуть на листочки, подвешенные на ниточках.	3–5 раз	Выдох плавный, длительный.
Снежинка	Стоя или сидя, в руках — кусочек ватки или бумажная снежинка на ладони.	Сдуть снежинку с ладони длительным плавным выдохом.	3–5 раз	Снежинка должна слететь, а не упасть.
Бабочка лети	Стоя или сидя, перед ребёнком — бабочка из	Дуть на бабочку, чтобы она летела. Регулировать силу выдоха, чтобы бабочка летела долго.	3–5 раз по 15–20 сек	Выдох плавный, без рывков.

	бумаги на ниточке.			
Кораблик	Сидя, на столе — таз с водой и бумажный кораблик.	Дуть на кораблик, заставляя его плыть. Соревнование — чей кораблик быстрее доплывёт до края.	3–5 раз	Можно использовать трубочку для коктейля.
Пёрышко	Стоя или сидя, в руке — пёрышко.	Подбрасывать пёрышко и дуть на него, не давая упасть.	3–5 раз по 10–15 сек	Струя воздуха должна быть непрерывной.
Загони мяч в ворота	Сидя, перед ребёнком — стол, на столе ворота из кубиков.	Пластмассовый шарик (или шарик от пинг-понга) загнать в ворота направленной воздушной струёй.	3–5 подходов	Использовать только выдох, без помощи рук.
Фокус	Сидя, широкий язык в форме «чашечки» у верхней губы.	Сдуть ватку с кончика носа или с верхней губы. Воздух идёт посередине языка.	3–5 раз	Контролировать, чтобы воздух шёл по центру языка.

## Упражнения для развития речевого дыхания

Речевое (фонационное) дыхание — это дыхание в процессе речи. Характеризуется коротким вдохом через нос и длительным плавным выдохом через рот, в течение которого произносится речевой материал.

«**Эхо**». Сделать короткий вдох носом. На выдохе произнести гласный А, затем А-А, затем А-А-А усиливая громкость (как эхо). Дозировка: 3–5 раз.

«**Пропой гласные**». На одном выдохе пропеть все гласные: А-О-У-И-Ы-Э. Сначала по одной, затем слитно. Дозировка: 3–5 раз.

«**Посчитай на выдохе**». Сделать вдох, на выдохе посчитать: 1-2-3... до тех пор, пока хватает дыхания. Постепенно увеличивать количество цифр. Дозировка: 3–5 раз.

«**Добавь слово**». Произносить на выдохе словосочетание, постепенно добавляя слова: «Маша — Маша ест — Маша ест суп — Маша ест вкусный суп». Дозировка: 3–5 раз.

«**Скороговорка на выдохе**». На одном выдохе произнести короткую скороговорку: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку» (сначала медленно, затем быстрее). Дозировка: 3–5 раз.

«**Лесенка**». «Подниматься» по воображаемой лесенке голосом: на выдохе повышать голос на каждом слоге (па-па-Па-ПА-ПА). Дозировка: 3–5 раз.

«**Назови картинки**». Перед ребёнком — 3–5 картинок. На одном выдохе назвать все изображённые предметы: «Мяч, кукла, мишка, машина». Дозировка: 3–5 раз.

«**Переключка**». Произносить на выдохе имена детей группы или названия дней недели, месяцев. Дозировка: 3–5 раз.

«**Вьюга**». Произносить звук У-У-У с изменением громкости и высоты: тихо — громко — тихо (имитация вьюги). Дозировка: 3–5 раз.

«**Слоговые цепочки**». На одном выдохе произнести цепочку одинаковых слогов: па-па-па..., та-та-та..., да-да-да... Дозировка: 3–5 раз по 5–7 слогов.

## Упражнения на развитие диафрагмального дыхания

Диафрагмальное (нижнерёберное, брюшное) дыхание — самый физиологичный тип дыхания. При вдохе диафрагма опускается, живот выпячивается; при выдохе — поднимается, живот втягивается. Этот тип дыхания обеспечивает максимальный объём лёгких и наилучшее насыщение крови кислородом.

**«Надуй животик».** Лёжа на спине, руки на животе. На вдохе надуть живот как шарик. На выдохе — сдуть, втянуть живот. Следить за руками: на вдохе они поднимаются, на выдохе — опускаются. Дозировка: 5–7 раз.

**«Каша кипит».** Сидя, одна рука на груди, другая на животе. Вдох — живот надувается. На выдохе произносить «пф-пф-пф» и втягивать живот — имитация кипящей каши. Дозировка: 5–7 раз.

**«Нырльщик».** Стоя. Глубокий вдох носом, задержка дыхания на 2–3 секунды (нырнули под воду), затем медленный плавный выдох ртом (вынырнули). Дозировка: 3–5 раз.

**«Бегемотик».** Лёжа на спине, на животе — мягкая игрушка. На вдохе игрушка поднимается (бегемотик дышит), на выдохе — опускается. Следить, чтобы руки и плечи были неподвижны. Дозировка: 5–7 раз.

**«Качели дыхания».** Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох — поднять руки вверх, встать на носки. Выдох — опуститься на полную стопу, наклониться вперёд, руки уходят за спину. Дозировка: 5–7 раз.

**«Лягушка».** Сидя на корточках. Вдох — прыжок вверх, руки вверх. Выдох — вернуться в исходное положение с кваканьем «ква-а-а». Дозировка: 3–5 раз.

**«Шарик сдувается».** Стоя, руки вверх — большой шар. Вдох — набрать воздух. На выдохе медленно опускать руки и произносить «с-с-с» (шар сдувается). Дозировка: 3–5 раз.

## Игры с тренажёрами для развития дыхания

Использование специальных тренажёров делает дыхательную гимнастику более увлекательной и эффективной. Тренажёры дают ребёнку визуальную обратную связь (движение предмета, звук), что повышает мотивацию.

**«Вертушки».** Игрушки-вертушки (ветряные мельницы) разной формы. Дуть на лопасти, чтобы они вращались. Соревнование — чья вертушка крутится дольше. Дозировка: 3–5 раз по 15–20 сек.

**«Султанчики».** Пучки из полосок бумаги или фольги на палочке. Дуть на полоски, заставляя их шевелиться. Чем длительнее выдох — тем дольше шевелятся полоски. Дозировка: 3–5 раз.

**«Дудочки и свистки».** Музыкальные духовые игрушки. Извлекать звук разной громкости и длительности. Важно: дуть плавно, без рывков. Дозировка: 2–3 раз по 10–15 сек.

**«Мыльные пузыри».** Выдувать мыльные пузыри, стараясь сделать самый большой пузырь или чтобы пузырь летел дальше всех. Следить за плавностью выдоха. Дозировка: 3–5 раз.

**«Трубочка в стакане».** В стакан с водой опустить трубочку для коктейля. Дуть через трубочку — получаются пузырьки. Соревнование — у кого больше пузырьков или кто дольше дует. Дозировка: 3–5 раз.

**«Ватные шарики».** Катать ватные шарики по столу, сдувать их с ладони, загонять в ворота. Комбинировать с разными игровыми сюжетами. Дозировка: 5–7 подходов.

## **Комплексы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой (адаптированные для дошкольников)**

Методика А.Н. Стрельниковой основана на активном, шумном, коротком вдохе через нос (как при сморкании) и пассивном выдохе через рот. Упражнения выполняются в темпе строевого шага (60–80 вдохов в минуту). Для дошкольников комплекс адаптирован: сокращено количество повторов, добавлен игровой контекст.

«**Ладшки**» — Стоя, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. Короткий шумный вдох носом — сжать ладони в кулаки. Пассивный выдох — разжать.. Дозировка: 4 вдоха, отдых 3–5 сек, 4–6 раз.

«**Погончики**» — Стоя, руки сжаты в кулаки на уровне пояса. Вдох — резко толкнуть кулаки вниз, разжать пальцы. Выдох — вернуть руки на пояс.. Дозировка: 4 вдоха, отдых, 4–6 раз.

«**Насос**» — Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох — наклон вперёд, руки тянутся к полу. Выдох — выпрямиться.. Дозировка: 4 вдоха, отдых, 4–6 раз.

«**Кошка**» — Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох — поворот корпуса вправо, руки согнуты, пальцы растопырены (кошка ловит). Выдох — вернуться. То же влево.. Дозировка: 4 вдоха в каждую сторону.

«**Обними плечи**» — Стоя, руки согнуты в локтях. Вдох — обнять себя за плечи (левая рука под правую подмышку, правая — на левое плечо). Выдох — развести руки.. Дозировка: 4 вдоха, отдых, 4–6 раз.

«**Большой маятник**» — Стоя. Вдох — наклон вперёд (руки к коленям). Выдох — выпрямиться. Вдох — отклониться назад (обнять плечи). Выдох — исходное.. Дозировка: 4 раза.

«**Повороты головы**» — Стоя. Вдох — поворот головы вправо. Выдох — прямо. Вдох — поворот головы влево. Выдох — прямо.. Дозировка: 4 вдоха в каждую сторону.

**Противопоказания к выполнению: гипертония, глаукома, сотрясение мозга в анамнезе. При любых сомнениях — консультация педиатра.**

## **Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики дома**

- Проводите упражнения ежедневно, но не дольше 3–5 минут подряд.
- Лучшее время — до завтрака или через час после еды.
- Комната должна быть проветрена — свежий воздух усиливает эффект.
- Начинайте с 1–2 простых упражнений, постепенно добавляя новые.
- Не требуйте длительного выдоха сразу — увеличивайте время постепенно, на 1–2 секунды каждые 2–3 дня.
- Следите, чтобы ребёнок не поднимал плечи при вдохе — это признак поверхностного (ключичного) дыхания.
- Если ребёнок побледнел, пожаловался на головокружение — немедленно прекратите занятие. В следующий раз сократите время.
- Превратите упражнения в игру: «Давай подуем на листочек, как ветерок», «Кто дольше прожужжит пчёлкой?».
- Используйте подручные материалы: ватные шарики, кусочки бумаги, мыльные пузыри, вертушки.
- Обязательно хвалите ребёнка за старание, даже если не всё получается сразу.
- Помните: дыхательная гимнастика — это профилактика простудных заболеваний и развитие речи одновременно!
- При наличии хронических заболеваний (аденоиды, астма, бронхит) — согласуйте упражнения с лечащим врачом.

**Учитель-логопед: Мирова В.А.**