

Тема «Овощи»

«Овощи-толстячки и овощи-худышки» И.п.: о.с. 1 – на вдохе втянуть щеки (овощи-худышки); 2 – на выдохе надуть щёки (овощи-толстячки).

«Капуста растёт» И.п.: присесть. 1 – медленно подниматься, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «О-о-о-о-х!»

«Тянем морковь» И.п.: ноги слегка расставлены. 1 – наклонить туловище вниз, вдох носом; 2 – изобразить, что тянем морковку, на выдохе произнести «У-у-у-у-х!»

«Большая тыква» И.п.:о.с. 1 – сед, руки округлить перед собой, вдох носом; 2 – на выдохе произнести: О-о-го-о-о-о.

Тема «Фрукты»

«Кислое яблоко» И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Ф-у-у-у!»

«Щёчки-яблочки» И.п.; о.с. 1 – вдох ртом, задержать дыхание на 2-3 с, надуть обе щеки; 2 – спокойно выдохнуть.

Тема «Дикие животные»

«Волк» И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди; 1 – вдох, выдох, туловище слегка наклонить вперёд, правую вытянуть перед собой; 2 – вдох, вернуться в и.п.; 3 – выдох.

Повторить левой рукой, вернуться в и.п.

«Олень» И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох, выдох, руки вытянуть вперёд; 2 – вдох, руки вытянуть в стороны, выдох – вернуться в и.п.

«Слон поливает» И.п.: о.с. 1 – вытянуть губы трубочкой, вдох ртом (слон набирает воду хоботом); 2 – шумно выдохнуть через трубочку «Ф-у-у-у!» (слон поливает).

«Лев рычит» И.п.: стоя на четвереньках. 1 – вдох носом; 2 - на выдохе произнести «Р-р-р-р!»

Тема «Домашние животные и птицы»

«Кошка засыпает» И.п.: сидя. 1 - положить ладонки под правую щёку, вдох носом; 2 - на выдохе произнести «Мр-р-р! Мр-р-р!»

«Пастушок играет» И.п.: о.с. 1 – поднести руки ко рту, «держат дудочку», вдох носом; 2 - на выдохе произнести «Ту-ру-ру! Ту-ру-ру!»

«Петух» И.п.:о.с. 1 – быстро махать руками, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Ку-ка-ре-ку-у-у!»

«Гуси шипят» И.п.: о.с. 1 – прямые руки отодвинуть назад, шею вытянуть, вдох носом; 2 – на выдохе произнести: Ш-ш-ш-ш-ш!

Тема «Птицы»

«Дятел на дереве» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох носом, подняться на носки, руки вытянуть вверх, в стороны; 2 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «Тук-тук-тук!».

«Синичка» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох носом, подняться на носки, руки вытянуть вверх, в стороны; 2 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «Синь-тень!».

Тема «Цветы»

«Колокольчик звенит» И.п.: 1 – на вдохе присесть, послушать, как «звенит» колокольчик; 2 - на выдохе произнести «Динь-динь-динь!»

«Собираем цветы» И.п.:о.с. 1 – на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать его; 2 – на выдохе произнести: А-а-а-х, как па-а-а-а-х-нет!

Тема «Насекомые»

«Пчёлы жужжат»: И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки поднять через стороны вверх, встать на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «Ж-ж-ж!».

«Комар звенит»: И.п.: то же. 1 – руки поднять через стороны вверх, встать на носки, вдох носом; 2 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «З-з-з!».

«Шмель летит» И.п.:о.с. 1 – руки в стороны, вдох носом; 2 – на выдохе произносить «Гу-у-у-жу-у».

Тема «Транспорт»

«Самолёт» И.п. : лёжа на животе. 1-поднять спину, руки в стороны, вдох носом; 2-на выдохе произнести «У-у-у-у!».

«Шины шуршат» И.п.:о.с. 1-потирать ладонки друг о друга, вдох носом; 2-на выдохе произнести «Шур-шим! Шур-шим!».

«Поезд» И.п.:о.с. 1- вдох носом, на выдохе долго и тихо тянем ту-ту-у-у-у (поезд едет далеко); 2 - вдох носом, на выдохе голосом **средней громкости** тянем ту-ту-у-у-у (поезд уже недалеко); 3 - вдох носом, на выдохе **громко** тянем ту-ту-у-у-у (поезд прибывает на вокзал).

Тема «Зима»

«Снежки» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 - наклониться вниз, «взять снежок», вдох носом; 2 - бросить «снежок», на выдохе произнести «Оп! Оп! Оп!».

«Катание с горки» И.п.: о.с. 1 – присесть, вдох носом; 2 - на выдохе произнести «У-у-у-у-х!»

Тема «Весна»

«Ручеёк журчит» И.п.: о.с. 1- делать волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 - на выдохе произнести «Дзынь-дзынь-дзынь!»; 3 - делать волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 4 - на выдохе произнести «Жур-жур-жур!».

«Сосульки звенят» И.п.: то же. 1- поднять руки вверх, вдох носом; 2 – ритмично опустить руки и на выдохе произнести «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон!».

Тема «Осень»

«Дождик»: И.п.: о.с. 1 – выставлять попеременно прямые руки вперёд («ловить капли»), вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Кап-кап-кап!»; 3 – попеременно выставлять прямые руки вперёд («ловить капли», вдох носом; 4 – на выдохе произнести «Так-так-так!».

«Вдыхаем запах леса» И.п.: о.с. 1- руки поднять вверх, вдох носом; 2- руки опустить вниз, выдох.

«Шум леса» И.п.: о.с. 1 – вдох носом; 2 - на выдохе произнести «С-с-с-с-с!»; 3 - вдох носом; 4 - на выдохе произнести «Ш-ш-ш-ш-ш!»; 5 - вдох носом; 4 - на выдохе произнести «Щ-щ-щ-щ-щ!».

«Идём по лужам» И.п.: о.с. 1 – ходьба на месте, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3 - ходьба на месте, вдох носом; 4 – на выдохе произнести «Шлёп-шлёп-шлёп!».

Тема «Рыбы»

«Чайки ловят рыбу» И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох, наклонить туловище вперёд, руки в стороны; 2 – выдох, вернуться в и.п.

«Нагоним волны» И.п.: ноги на ширине плеч. 1- набрать как можно больше воздуха, надуть щёки, вдох; 2 – плавно наклониться вперёд, вниз, постукивая кулачками по щекам и выдыхая воздух небольшими порциями.

Тема «Посуда»

«**Чайник кипит**»: И.п.: о.с. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – слегка выпятить живот, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Пых! Пых!».

«**Режем овощи**»: И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – правая рука имитирует работу с ножом, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Чак-чак-чак! Чак-чак-чак!».

«**Жарим пирожки**» И.п.: 1 – сжать правую руку в кулак, вдох носом; 2 – поворачивать кулак вверх– вниз и произносить: «Скр-скр-скр! Скр-скр-скр!».

Тема «Профессии»

«**Дровосек** И.п.: о.с. 1 – на выдохе руки сложить топориком и поднять вверх; 2 – резко, словно под тяжестью, опустить вытянутые руки, наклониться, руками сделать махи между ног, произнести: «У-у-у-х!»

«**Кузнец**» И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – имитировать работу кузнеца, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Тин-тин-тин! Тан-тан-тан!»

«**Ткачиха**» И.п.: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки перед собой. 1-имитировать работу ткачихи, вдох носом; 2-на выдохе произнести «Ток-ток-ток! Ток-ток-ток».

Тема «Инструменты»

«**Молоток**» И.п.: о.с. 1- ударить кулаками друг о друга, вдох носом; 2 - на выдохе произнести «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!».

«**Пила**» И.п.: стоя, правая нога слегка выставлена вперёд. 1- имитировать работу с пилой, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Вжик-вжик! Вжик-вжик!».

«**Рубанок**» И.п.: ноги слегка расставлены. 1-имитировать работу с рубанком, вдох носом; 2-на выдохе произнести «Струг-струг! Струг-струг!».

«**Швейная машинка**» И.п.: о.с. 1 – вдох, 2 – на выдохе произнести «Т-т-т-т-т!»; 3 – вдох; 4 – на выдохе произнести «Д-д-д-д-д!».

Тема «Игрушки»

«**Воздушный шарик**» И.п.: о.с., руки перед грудью как бы держат воображаемый шарик. 1 – плавный вдох через нос, руки медленно разводим в стороны; 2 – на выдохе произносим «Ш-ш-ш-ш-ш».

«**Летят мячи**» И.п.: стоя, руки с мячом у груди, 1 – вдох носом; 2 – бросить мяч от груди вперёд, выдыхая, произнести «У-у-у-х-х-х!».

«**Качаем куклу**» И.п.: о.с. 1- имитировать укачивание куклы, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Бай-бай! Бай-бай!».

Тема «Одежда»

«**Застёгиваем молнию на куртке**» И.п.: о.с. 1 – правой рукой застёгиваем куртку, вдох; 2 – на выдохе произнести «В-ж-ж-ж-ж-и-и-к!».

Тема «Наша армия»

«**Солдаты**» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1- вдох носом; 2 - на выдохе произнести протяжно «Ур-а-а-а!».

«**Пулемёт**» И.п.: лёжа на полу. 1- имитировать стрельбу из пулемёта, вдох носом; 2 – на выдохе произносить «Д-д-д-д-д-д-д-д!».

Свободная тема

«**Расту большой**»: И.п.: о.с. 1 – поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох; 2 – руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, выдыхая произнести «У-х-х-х!».

«**Весёлое настроение**» И.п.: о.с. 1 - плавный вдох; 2 - на выдохе произнести «Ха-ха-ха»; 3 - плавный вдох; 4 - на выдохе произнести «Хо-хо-хо»; 5 - плавный вдох; 6 - на выдохе «Хи-хи-хи».

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики

- при вдохе выпячиваем живот (плечи при этом не поднимаются); при выдохе живот втягиваем.
- звуки произносим длительно;
- каждое упражнение повторяем 3-4 раза.

Сокращения:

- и.п. – исходное положение;
- о.с. (основная стойка) – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Буклет подготовлен учителем-логопедом МАДОУ МО Динской район «Детский сад №29» Головань Г.А.

При составлении буклета использовались материалы пособий А. А. Гуськовой «Развитие речедвигательной координации» и «Речевое развитие детей 6-7 лет», Е.М. Косиновой «Большой логопедический учебник».

Дыхательная гимнастика к лексическим темам



Учитель-логопед: Лукичёва Д.С.