

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 72 «Берегиня» города Ставрополя

**Картотека игр  
по профилактике  
заболеваний органов дыхания  
логопедической группы «Теремок»**

**Подготовила:  
Савкина Алла Николаевна**

### **Развитие дыхания у детей**

Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует прежде всего с развития дыхания. Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Для чего это нужно? Правильное (физиологическое) дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи. Предлагаю вам некоторые игры и упражнения для развития правильного речевого дыхания у детей:

#### **Упражнения для развития дыхания**

##### **«Мыльные пузыри»**

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Один ребенок пускает мыльные пузыри, остальные дети дуют на них и не дают им упасть.

##### **«Пузырь»**

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Дети стоят кругом, наклонив голову вниз, имитируя пузырь. Затем, повторяя за взрослым «надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!», дети поднимают голову и постепенно отходят назад, образуя большой круг. По сигналу взрослого «Пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося «С», подражая выходящему воздуху.

##### **«Чья птичка дальше улетит?»**

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Птичек, сделанных из тонкой цветной бумаги, ставят на край стола. Двое детей становятся напротив птичек. По сигналу: «Птички полетели!» дети дуют на фигурку. Продвигать птичек можно только на одном выдохе. Остальные дети следят чья птичка улетит дальше.

##### **«Бабочка – лети»**

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха, развитие дыхания для речи

Взрослый по очереди подносит детям листочек с лежащей на нем бабочкой (листок из зеленого картона, легкая бабочка из кальки, привязана ниточкой к листочку). Каждый ребенок должен плавно выдохнуть, так, чтобы бабочка плавно слетела с цветка, а не резко или рывками.

##### **«Одуванчики»**

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Игру можно проводить на даче или в парке. Дети дуют на одуванчики, чтобы слетели все пушинки.



### «Бабочка»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.  
Ребенок, вытянув губы трубочкой, не надувая щек, дует на бабочку, чтобы она полетела (бабочка на ниточке прикреплена к прямоугольной рамке с ручкой).

### «Чей кубик поднимется выше?»

Цель: развивать диафрагмальное дыхание.  
Дети лежат на ковре, на живот кладется легкий пластмассовый кубик. Дети делают глубокий вдох через нос и выдыхают через нос, а взрослый смотрит, чей кубик поднимется выше.

### «Капитаны»

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Дети сидят полукругом. В центре на маленьком столе большой таз с водой. Взрослый предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краю таза. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука «Ф». Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер «П-п-п...». Дуть следует, не надувая щек, вытянув губы трубочкой. Вызванный ребенок дует, сидя на маленьком стульчике, придвинутом к столу.

## Картотека игр по профилактике заболеваний органов дыхания

### «Хлоп – хлоп»

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

### «Ход игры»

Ребёнок должен встать, приняв правильную осанку, его ноги – на ширине плеч, руки прямые. Вы читаете стихотворение и при этом показываете малышу, какие движения он должен выполнять. А именно: хлопки в ладоши сначала перед собой, потом над головой и точно также – при поворотах туловища вправо и влево. Повторить игру надо 4-6 раз. При хлопке в ладоши дети должны говорить: «Хлоп- хлоп».

А стихотворение вы будете читать такое:

На дворе стоит жара, и мы ловим комара.

Хлоп-хлоп, хлоп – хлоп, а то сядет вдруг на лоб!

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Что за летняя пора?!

### **«Забей гол»**

Игра при бронхолегочных заболеваниях.

Для детей 5-6 лет.

Цель игры: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов лёгких, развитие чувства пространства, меткости.

Что надо для игры. Четыре кегли, десять воздушных шариков.

Ход игры. В этой игре комната будет игровым полем. В обеих половинах комнаты поставьте по две кегли на расстоянии 50- 60 см. – это «ворота». Перед каждым воротами положите по пять шариков. Сформируйте от игроков пары. Каждый из членов пары на своей половине комнаты должен как можно быстрее забить воздушные шарики в свои ворота.

Важно! На шарики можно только дуть.

### **«Трубочист»**

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ход игры.

Малыш должен встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Начинайте читать стихотворение и выполняйте следующие движения: поднять руки вверх (вдох), затем немного опустить их, согнув в локтях и сжав кисти в кулаки, а потом с силой опустить вниз (выдох). Ребёнок. Слушая вас и глядя на вас, должен повторить все действия. Игру надо провести 3-4 раза.

А стихотворение будет такое:

Вот чумазый трубочист.

Руки вверх идут и вниз,

Как он трубы чистит!

Крепко сжаты кисти.

### **«Поход на речку»**

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ход игры.

Вы начинаете читать стихи, а дети, встав в круг, сначала ходят по комнате (высоко поднимая колени, оттянув носки, руки на поясе), потом, взяв друг друга за руки, они бегут: сначала быстро, потом всё медленнее и медленнее. Вы должны следить за темпом ходьбы и бега.



А стихотворение вы будете читать такое:

Вот дорожка вьётся.  
Побежим скорее кругом  
Солнце яркое смеётся.  
Тише, тише, тише, тише,  
А теперь мы друг за другом  
Замерли все в норке мыши.

### «Змейка»

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ход игры. По вашему сигналу ребёнок начинает «прогулку по лесу. Сначала он должен идти по «лесной тропинке» довольно быстро (следите за осанкой малыша!), но постепенно он должен замедлить темп ходьбы – что это показалось из-за пенька? Змейка! И вслед за вами ребёнок должен показать, как шипит змея: на выдохе он должен произнести: «Ш –ш- ш» 3-6 раз. Продолжительность игры -30 секунд.

### «Гуси – гуси»

Игра при бронхолёгочных заболеваниях.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие координации движений. Что надо для игры. Кусочек мела.

Ход игры. При помощи считалки выберите из играющих «волка» и «пастуха». На полу с одной стороны площадки (зала) начертите круг – это будет «дом», в котором живут «гуси» (остальные игроки). На противоположной стороне площадки будет стоять «пастух». Сбоку «от дома гусей» будет находиться «логово волка». Остальное место на площадке отводится под «луг». По вашему сигналу «гуси» начинают пастись на «лугу»: они ходят с гордой осанкой, тянут вверх шеи, поднимают головы и пытаются «взлететь» - взмахивают руками вверх, а потом опускают их и на выдохе шипят: «Ш –Ш - Ш» Затем происходит вот что. К гусям обращается «пастух», он громко зовёт их: «Гуси –гуси...» Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух спрашивает: «Есть хотите?» Гуси подтверждают: «Да-да-да». Пастух советует: «Так летите». Гуси возражают: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух говорит:

«Так летите, как хотите, только крылья берегите». И «гуси», расправив «крылья» (широко раскинув руки в стороны), быстро «летят» через «луг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать (коснуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры. После нескольких подобных пробежек подсчитайте пойманных «волком» «гусей» и выберите новых «волка» и «пастуха», чтобы продолжить игру.

#### **«Кот и мышка»**

Игры при ожирении.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений и скорости, воспитание выносливости.

Ход игры. При помощи считалки выберите «кота» и «мышку». Все остальные игроки должны встать в круг и взяться за руки. Задача «кота» - поймать «мышку». Только «мышка» имеет право проходить во все «ворота» (ворота – это расстояние между играющими), а «кот» - лишь в одни, которые вы ему укажете. «Мышка», желая убежать от «кота», то бросается вон из круга, то через первые попавшие «ворота» снова бежит в круг. «Кот», изо всех сил старается её догнать. Порой идёт на нарушение правил: он хочет прорваться через запертые «ворота», но играющие отпускают руки ниже и приседают. Когда «кот», несмотря на все преграды все же поймает «мышку», выбирают новых игроков на эти роли. Игру повторяют 2-3 раза.

#### **«Бездомный зайка»**

Игры при ожирении.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции. Эта игра имеет общеукрепляющее воздействие. Что надо для игры. Обручи.

Ход игры. При помощи считалки выберите из играющих «лису», остальные дети будут «зайцами». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норках» и стучат зубами, показывая. Как они едят морковь. «Лиса» же находится на противоположном конце площадки («в овраге») Вы произносите стишок:

Зайки скачут: скок- скок- скок

На зелёный на лужок.

После последних слов «зайцы» выпрыгивают из «норок» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются. Не идёт ли «лиса». В самом деле. Неожиданно для «зайцев» из «оврага» появляется «лиса» и начинает их ловить. «Зайцы» стараются убежать, ушмыгнуть в любую «норку» (обруч). Но «рыжая плутовка» тоже не промах – она также пытается занять одну из них. Если ей не удаётся, то «заяц», оказавшийся бездомным, сам становится «лисой». Важно! Норы не должны располагаться близко друг к другу.



### **«Заполни амбар»**

Игра при бронхолёгочных заболеваниях.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель игры: укрепление мышц челюстно – лицевой области, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Ход игры. В начале игры вы должны напомнить детям, что полевые зверьки хомячки за щеками переносят свои съестные припасы – зёрнышки. Предложите детям поиграть в этих забавных животных. Для этого играющие должны пройти 10-15 шагов с щеками, раздутыми, как у хомячков из-за припрятанного зерна. То есть дети должны сильно надуть щёки, закрыть рот и дышать носом. Пройдя указанный маршрут, по вашему сигналу «хомячки» должны хлопнуть себя кулачками по щекам и выпустить воздух изо рта – «высыпать зёрнышки в амбар». После чего опять надо сделать 10-15 шагов, а потом снова стать похожими на «хомячков» - надуть щёки и т.д. Игру повторяют 5-6 раз и в конце определяют победителя. Важно! Следите за осанкой и тем, чтобы дыхание было носовым.

### **«Самый сильный ветер»**

Игра при бронхолёгочных заболеваниях.

Для детей от 4 до 6 лет

Цель игры: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно – лицевой области. Что надо для игры. Два стола, четыре рейки, десять воздушных шариков.

Ход игры. Разбейте игроков на пары. И две пары одновременно должны провести состязание. Для этого на каждый стол помещают по пять воздушных шариков. Игроки становятся у противоположных концов стола и стараются сдуть их на пол первыми. Важно! Сдувать шарики надо по одному, вытянув губы в трубочку. В эту игру нельзя играть детям, страдающим астматическим бронхитом и бронхиальной астмой. Среди пар победителей устраивается новое соревнование, пока не выяснится, кто же из игроков достоин звания «Самый сильный ветер».

### **«Попади кольцом»**

Игра, формирующая правильную осанку.

Для детей 5-6 лет.

Цель игры: развитие крупных и мелких мышц, координации движений, тренировка скоординированности выполнения движений туловища и конечностей.

Что надо для игры: Кольцо диаметром 15см. и шириной 3-4см. вырезанные из картона или фанеры. Шнурок. Палочки длиной 30 см. Ход игры. Привяжите шнурок к кольцу. Свободный конец шнура закрепите на палочке. Играющие по очереди берут палочку в руки и стараются, чтобы кольцо оказалось надетым на палочку. Каждый игрок имеет право сделать подряд три попытки, а вы должны вести учёт удачных

попаданий. Каждое такое попадание – очко. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-либо из детей не наберёт определённое вами в начале игры количество очков. Важно! В этой игре могут принимать участие 3-5 детей. Выигравшие в 2-3 играх могут соревноваться между собой.

### **«Идёт заяка в гости»**

Игра, формирующая правильную осанку.

Для детей от 4 до 6 лет

Цель игры: развитие крупных и мелких мышц. Координации и быстроты движений, скордированности движений туловища и конечностей.

Ход игры. По вашей просьбе все дети встают в круг. При помощи считалки определите среди них «зайку», который должен занять место в середине круга. Произносите стишок, а дети должны повторять его за вами:

Зайка наш идёт к друзьям –  
Вымыл лапки тщательно  
Мышкам, белкам, воробьям...

Вытер их старательно  
Вымыл шейку он и ушки,  
Приделся – и скок – скок.

Причесал свою макушку,

Прыг скорее за порог. «Зайка» должен проделывать все движения, которые упоминаются в стихике, а остальные – повторяют за ним. После окончания чтения стихотворения «зайка» должен указать на игрока, к которому «решил зайти в гости», то есть поменяться с ним местами. И игрок встает в середину круга вместо «ушастого». Игра продолжается до тех пор, пока не сменится 5-6 «зайчиков»

### **Игровой массаж для профилактики заболеваний органов дыхания**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

#### **«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».**

- Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.
- Носик ты скорей найди, его маме (папе) покажи.  
(найди и покажи носик)

#### **«ПОМОГИ НОСИКУ СОБРАТЬСЯ НА ПРОГУЛКУ»**

- Надо носик очищать, на прогулку собирать.  
(ребёнок берет носовой платок и очищает свой нос)



### **«НОСИК ГУЛЯЕТ»**

- Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.  
(предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком)

### **«НОСИК ШАЛИТ»**

- Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.  
(на вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа)

### **«НОСИК НЮХАЕТ ЦВЕТОК»**

- Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.  
(10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем)

### **«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»**

- Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».  
(на выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поём «ба-бо-бу»)

### **«ПОГРЕЕМ НОСИК»**

- Надо носик нам согреть, его немного потереть.  
(на переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз)

### **«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»**

- Нагулялся носик мой, возвращается домой.  
(движение носом вправо-влево)