РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

# Развитие речевого дыхания

**Возраст: 5–7 лет**

— Игры с ветерком, пёрышками, вертушкой и мыльными пузырями
— Дорожки для ватки, футбол, свеча, шарики
— Длинный выдох на звуке и недельный календарь
— Советы взрослому



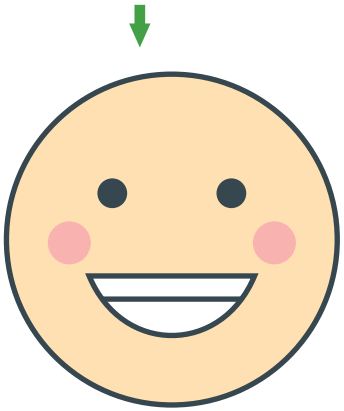
**10 листов А4 к печати**

Для логопедов, педагогов и родителей

# Как правильно дышать

Вдох — носом, выдох — длинный, плавный, через ротик

1



## Вдох носом

Плечи не поднимаем, рот закрыт.

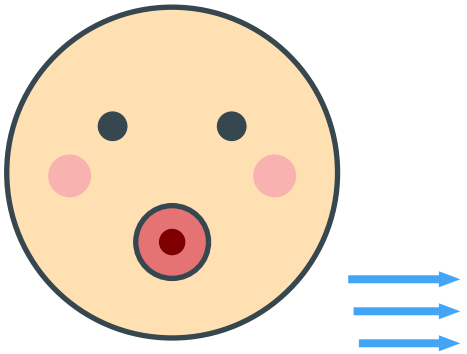
2



## Пауза

Задержи дыхание на 1–2 секунды.

3



## Выдох ртом

Губы трубочкой, дуем как на горячий чай.

### Советы взрослому

— Занимайтесь в проветренной комнате, 3–5 минут, не чаще 2–3 раз в день.
— Следите, чтобы щёки не надувались, а плечи оставались опущенными.
— Если закружилась голова, сделайте паузу и отдохните.

# Игры с ветерком

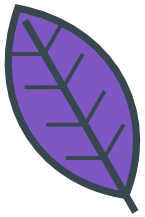
Подуй и посмотри, что произойдёт



## Кораблик

Подуй на лодку в тазике — пусть плывёт к берегу.

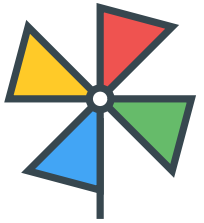
**повтори 5 раз**



## Пёрышко

Держи пёрышко на ладони и сдувай его вверх.

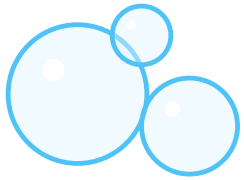
**повтори 5 раз**



## Вертушка

Дуй на вертушку так, чтобы она крутилась.

**повтори 5 раз**



## Мыльные пузыри

Надувай пузыри — большие и маленькие.

**повтори 5 раз**



## Свеча

Дуй на пламя, чтобы оно наклонилось, но не погасло.

**повтори 5 раз**



## Снежинка

Сдуй бумажную снежинку с ладони.

**повтори 5 раз**

# Дорожки для ватки

Подуй на ватку, чтобы она добралась до цели. Проведи пальчиком по дорожке

старт



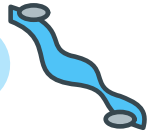
финиш

старт



финиш

старт

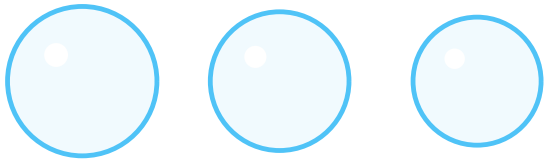


финиш

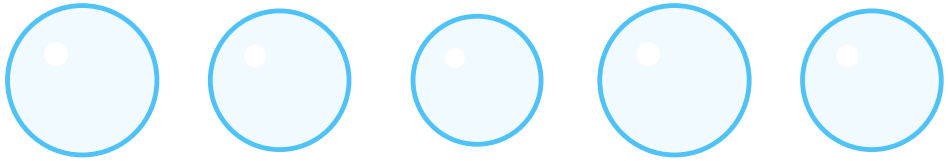
# Мыльные пузыри

Один выдох — один пузырь. Закрашивай пузыри, пока дуешь

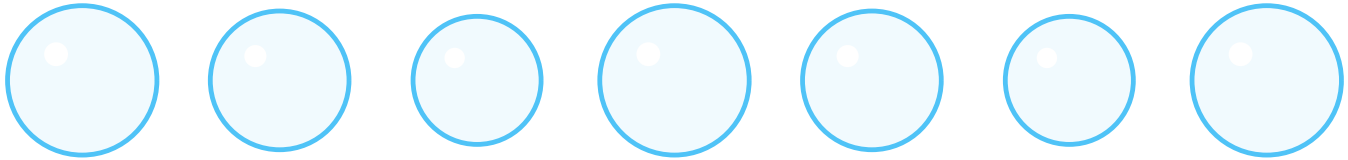
**Дую 3 раза**



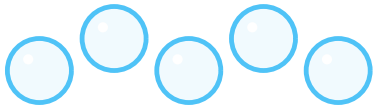
**Дую 5 раз**



**Дую 7 раз**



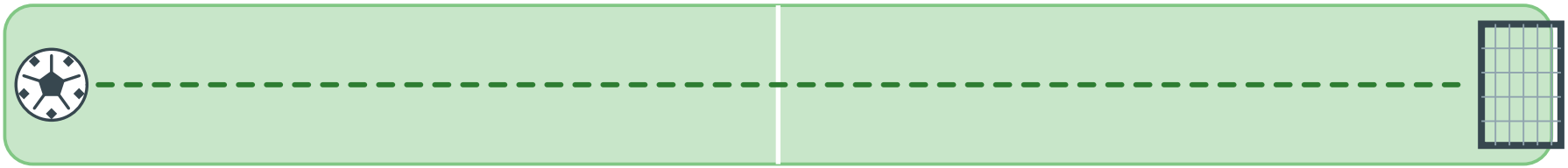
**Сколько пузырей? Обведи число:** 3 4 5 6



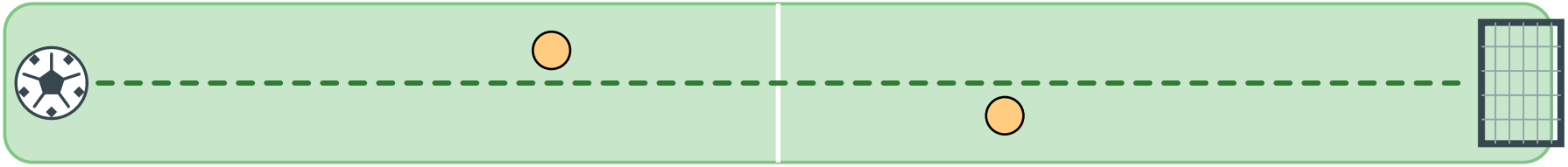
# Футбол

Дуй на шарик, чтобы он попал в ворота. Проведи шарик по дорожке

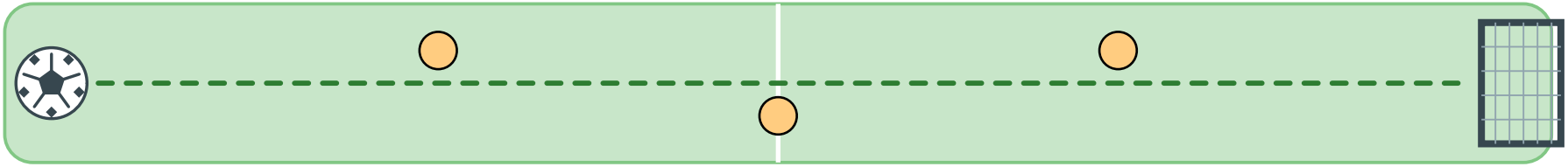
**Дую тихо**



**Дую длинно**

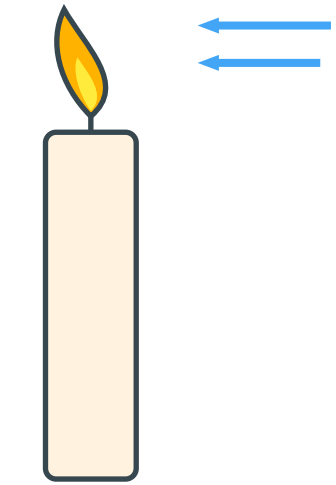


**Объезжаю кегли**



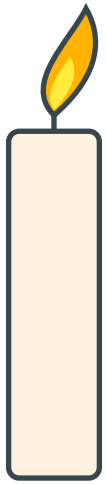
# Свеча

Дуй тихо — пламя качается, дуй сильно — гаснет. Раскрась пламя



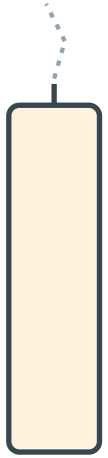
## Тихий выдох

Пламя качнулось



## Ровный выдох

Пламя наклонилось



## Сильный выдох

Свеча погасла

Взрослый зажигает свечу только на время игры. Можно использовать бумажную свечу или картинку.

# Длинный выдох на звуке

Проведи пальчиком по линии и произноси звук, пока не закончится дорожка



**Ветер шумит**

**ш-ш-ш**





**Паровоз едет**

**ч-ч-ч**





**Комарик звенит**

**з-з-з**





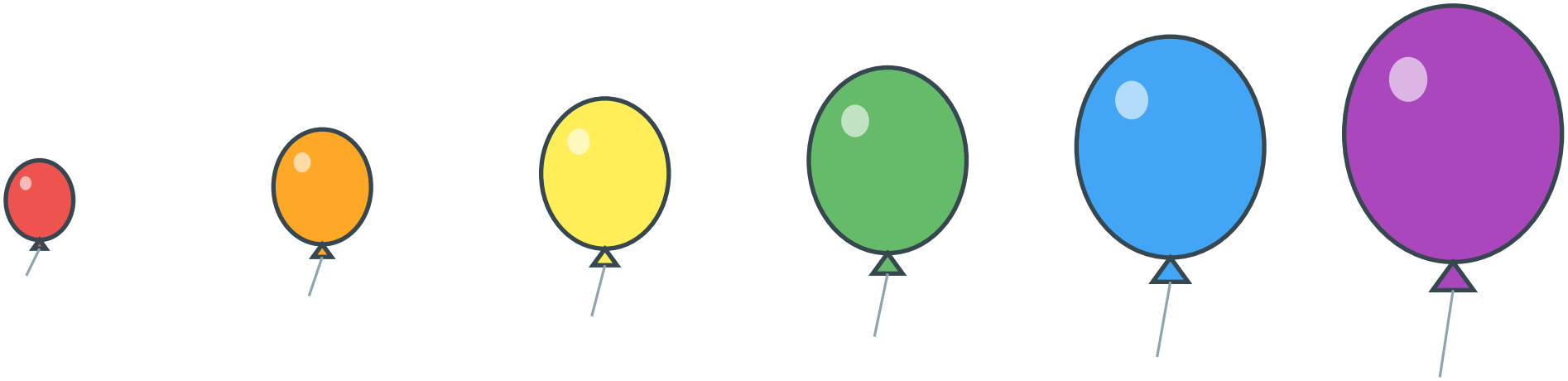
**Насос качает**

**с-с-с**



# Надуй шарики

Чем больше выдохов — тем больше шарик. Раскрась и посчитай



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| выдох | выдоха | выдоха | выдоха | выдохов | выдохов |

Нарисуй столько шариков, сколько раз ты можешь выдохнуть на одном вдохе:

# Дыхательная зарядка на неделю

Выполни игру и закрась кружок

| | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Кораблик** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Свеча** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Шарик** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Футбол** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Снежинка** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  **Паровоз** | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Закрашивай кружок, когда упражнение выполнено.