

**КАРТОТЕКА  
ИГР И  
ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**



учитель-логопед Смагина Н.Г.  
МБДОУ № 14  
пгт Менделеево

## Упражнения на развитие правильного речевого дыхания и голоса

Формирование правильного речевого дыхания, за исключением выработки физиологического (диафрагмального) дыхания, осуществляется в процессе общего речевого развития, параллельно с развитием артикуляции и голоса. Игровые упражнения, используемые для коррекции речевого дыхания, способствуют также развитию голоса, и наоборот, все голосовые упражнения, проводимые логопедом и воспитателем, способствуют постановке правильного речевого дыхания.

При работе с детьми над речевым дыханием, голосовыми модуляциями, силой и громкостью, темпом и тоном голоса следует опираться на образец педагога, используя имитационную способность детей.

Отличие речевого дыхания от обычного жизненного дыхания:

- вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи — через рот;
- вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

Цель дыхательных упражнений — научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

- в выработке длительного ротового выдоха;
- в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора.

Внимание педагога, работающего с ребенком над выработкой правильного речевого дыхания, должно быть сосредоточено на следующих моментах:

- во время дыхания плечи у ребенка должны быть неподвижны;
- грудь не должна сильно подниматься при вдохе и опускаться при выдохе;
- живот при вдохе должен подниматься, а при выдохе — опускаться;
- во время вдоха не втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох — длительным, спокойным и плавным;
- сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание;
- говорить только на выдохе.

## Последовательность работы над формированием речевого дыхания

### Первый этап

Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

#### *Упражнения на дыхание*

1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую — на ребра. Глубокий вдох на счет «раз», задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).
2. И. п., как в упр. 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2, 3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.
3. И. п., как в упр. 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет «раз», плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8—10.

Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания.

Левую руку положить на живот, правую — на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.

Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

#### *Игровые упражнения*

«Мячик», «Шарик»,

«Шарик — ямочка» - сделай глубокий вдох. Твой животик стал похож на мячик. Выдохни воздух — образовалась ямочка.

« Ветер гудит» - приоткрыть рот и длительно произносить звук у-у-у-у на одном выдохе.

### Второй этап

*Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха*

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху с использованием наглядного материала.

#### *Игровые упражнения*

Дутье на подвешенные бумажные игрушки — жуков, бабочек, птичек и др. Катание по столу легких предметов, дутье на вертушки. Надувание мыльных пузырей. Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.). Дутье в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду. Надувание резиновых игрушек, шаров.

«Пьем коктейль через трубочку» - короткий вдох ртом, вытянуть губы узкой воронкой. Продолжительный выдох ртом.

«Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» - дутье на полоски, листочки и др.

«Ветерок кружит осенние листочки» - дуть на высунутый язык, лежащий на нижней губе.

Поднести ко рту тыльную сторону ладони, ощутить «холодный ветерок».

«Поднялась буря» - послушать, как гудит буря. Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. Если в пузырьке появился шум, значит воздушная струя направлена правильно.

«Чей шар поднимется выше?» - игра с воздушными шарами.

«Чья машинка уедет дальше?» - катание по столу маленьких машинок.

«Горячий чай» - вытянуть губы широкой трубочкой, имитировать дутье на горячий чай.

«Погаси свечу» - интенсивный прерывистый выдох с произнесением *фуууу*.

«Футболисты», «Забей мяч в ворота».

### **Третий этап**

Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счет «раз» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: *аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу*.

Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

#### ***Игровые упражнения***

«Погреем ручки» - произносится на выдохе звук *х-х-х-х-х*.

«Проколотый мяч» - произносятся звуки *иииии* или *ссс*.

«Комары и комарики» - произносится звук *зззз*.

«Большие и маленькие жуки» - произносится звук *жжжжж*.

«Насос» - произносится звук *сссс*.

Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

### **Четвертый этап**

Произнесение слогов и звукоподражаний.

#### ***Игровые задания и упражнения***

«Эхо» - заблудились мы в лесу, закричали мы «Ау!»

«Разговор игрушек» - произнесение слоговых сочетаний: *па-по-па-по, пу-бу-пу-бу*.

«Разговор инопланетян» - *вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы*.

«Кто как голос подает» - Кукушка: «*Ку-ку, ку-ку*». Лошадка: «*Иго-го-о-о*». Кошка: «*Мяууу*». Собака: «*Гавввв*», «*Лффффф*», Курочка: «*Ко-ко-ко-ко*». Петух: «*Ку-ка-ре-ку*».

«Позовем голубей» (*гули-гули-гули*).

Несли тяжелую вещь, поставили на место: «*Ух! Ух! Ух!*»

«Дровосеки».

### **Пятый этап**

Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

2. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3—4 слов на выдохе, например «*Лола мыла куклу Милу*».

3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: «*Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила*».

Для выполнения дыхательных упражнений соблюдаются три основных правила: дышать животом, чтобы заставить двигаться диафрагму; выполнять упражнения в четыре фазы: выдох животом – пауза 2-3 секунды; вдох животом – пауза 2-3 секунды; выполнять упражнения не более 2-3 минут за один прием.

Чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот, подуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке. Дыхательные упражнения полезно сочетать с разнообразными вариантами упражнений для глаз и языка. Эффективный прием – подключение аудиальной, визуальной и сенсорной систем (прослушать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.)

### **Упражнение 1**

Вдох – пауза – выдох – пауза.

При выполнении очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположенного в животе», соответственно надувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

### **Упражнение 2**

Дыхание сначала только через левую, потом через правую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.

### **Вырастем большими**

На счет «раз-два» поднять на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; «три-четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

### **Дровосек**

И.п.: широкая стойка: ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. «Три» - исходное положение. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.



### **Гуси шипят**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «ш-ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

### **Косарь**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения делать размашистые движения руками и произносить: «ж-у-х! ж-у-х!».

Повторить 7-8 раз в среднем темпе



вперед,  
косаря,

### **Пилим дрова**

Упражнение выполняется парами. Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «ж-ж-ж-ж». Повторить в течение 35-40 сек в медленном темпе.

### Паровоз

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «ч-у-х! ч-у-х!». Повторять в течение 35-40 сек.

### Надуй шар

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз-два» - сделать глубокий вдох через рот; «три-четыре» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

### Спускай воздух

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накаченную воздухом резиновую камеру. На счет «аз-два» сделать глубокий вдох через рот; «три-четыре-пять-шесть» - спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3-4 раза в медленном темпе.

### Подуй на свечу

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз-два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три-четыре» - продолжительный медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3-4 раза.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Желательно перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики выполнять 1-2 упражнения. Все эти упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

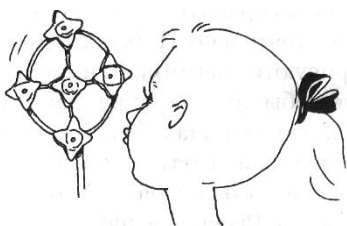
Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать. Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки ( на начальном этапе можно прижимать их ладошками). Затем упражнения усложняются: во время выдоха язык должен лежать на нижней губе.

### Футбол

Из кусочков ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.



### Ветряная мельница



Для этой игры необходима игрушка-мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия ребенка стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч,  
Ты гоняешь стаи туч!

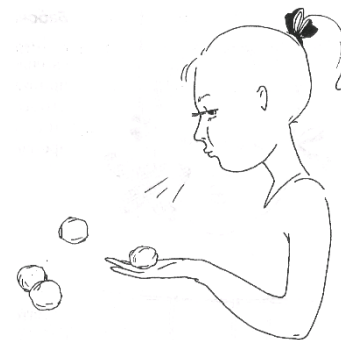
А.С.Пушкин

### Снегопад

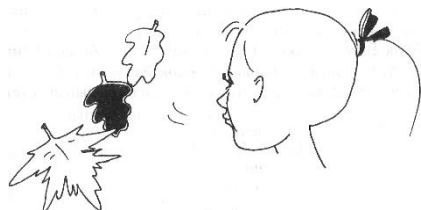
Приготовить снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложить ему устроить снегопад. Положить «снежинку» на ладошку ребенку. Он должен ее правильно сдуть.

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись, как снежок.

А.Барто



### Листопад



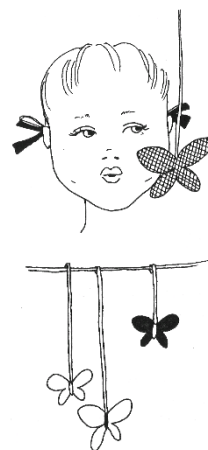
Приготовить из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья. Объяснить ребенку, что осенью с деревьев опадают листья. Это явление называется листопад. Предложить малышу устроить листопад. Ребенок дует на листочки так, чтобы они полетели.

### Бабочка

Вырезать из бумаги одну или несколько бабочек. К каждой бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы бабочки висели на уровне лица ребенка. Взрослый читает приговорку, а ребенок делает длительный плавный выдох.

Бабочка-коробочка,  
Полети на облачко,  
Там твои детки –  
На березовой ветке.

Рус. народная приговорка



### Кораблик

Сделать из бумаги кораблик (можно вместе с ребенком). Кораблик опустит в таз с водой. Таз должен стоять так, чтобы ребенку было удобно дуть на кораблик. Объяснить, что для того, чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно и длительно. Ребенок двигает кораблик с помощью сильного выдоха.

Ветер, ветерок,  
Натяни парусок!  
Кораблик гони  
До Волги-реки!

Рус. народная приговорка

### Одуванчик

Упражнение проводится на улице во время цветения одуванчиков. Взрослый предлагает ребенку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Следить за правильностью выдоха!

Одуванчик, до чего ж  
Ты на облачко похож.  
Страшно даже и взглянуть:  
Как бы облачко не сдуть.

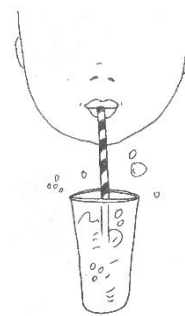
Г.Виеру

### **Шторм в стакане**

Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой.

Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила.

Следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.



### **Чей пароход лучше гудит?**

Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырек берет

себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит ребенок не соблюдает одно из требований.



## Дыхательная гимнастика в стихах

### КОМПЛЕКС N 1

#### «Часики»

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

- 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);
- 2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

#### «Петушок»

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.- основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

- 1 – поднять руки в стороны (вдох);
- 2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

#### «Насос»

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

- 1 – наклон туловища в правую сторону (вдох);
- 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

#### «Семафор»

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

- 1 – поднимание рук в стороны (вдох);
- 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

#### «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

- 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;
- 2 – плавный выдох через нос.

#### «Дыхание»

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

- 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

## КОМПЛЕКС N 2

### «Гуси»

Гуси летят  
Гуси высоко летят.  
На детей они глядят.

И.п. – о.с.

- 1 – руки поднять в стороны (вдох);
- 2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

### «Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

- 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;
- 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

### «Регулировщик»

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);
- 2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

### «Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

- 1 – наклон вправо (выдох);
- 2 – и.п. (вдох);
- 3 – наклон влево (выдох);
- 4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

### «Радуга, обними меня»

И.п. – о.с.

- 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

### «Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

- 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);
- 2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

## КОМПЛЕКС N 3

### «Крылья»

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);
- 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

### «Поднимемся на носочки»

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);
- 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

### «Покачивание»

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- 1 – наклон вправо – «кач» (вдох);
- 2 – наклон влево – «кач» (выдох).

### «Поворот»

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – повернуться вправо (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – повернуться влево (вдох);
- 4 – и.п. (выдох).

### «Хлопок»

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – поднять руки вверх (вдох);
- 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);
- 3 – развести руки в стороны (вдох);
- 4 – и.п. (выдох).

### «Пчелы»

Мы представим, что мы пчелы,  
Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – развести руки в стороны (вдох);
- 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

### «Приземление»

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

- 1 – руки поднять вверх (вдох);
- 2 – наклон вперед с одновременным опусканием

## КОМПЛЕКС N 4

### «Ушки»

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

### «Задувание свечи»

(энергетизированное дыхание)

Нужно глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу».

Во время упражнения корпус держать прямо.

### «Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

### «Воздушный шар поднимается вверх»

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

### «Очищающее «ха» - дыхание»

Друг за друга мы - горой,

Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

### **«Шипящее стимулирующее дыхание»**

Друг на друга пошипим,  
Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

### **«Ветер»**

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

## **КОМПЛЕКС N 5**

### **«Удивимся»**

Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 – и.п.

### **«Плечи»**

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

### **«Поворот»**

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

### **«Язык трубкой»**

«Трубкой» язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

### **«Покачаемся»**

Чтобы правильно дышать,  
Себя нужно раскачать.

И.п. – о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;

2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

### **«Погладь бочок»**

Мы погладим свой бочок  
От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

## **КОМПЛЕКС N 6**

### **«Гудок парохода»**

Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

### **«Носик»**

Мы немного помычим  
И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

### **«Курносик»**

Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

### **«Барабанщик»**

Мы слегка побарабаним  
И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

### **«Трубач»**

За собой трубач зовет,  
Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

### **«Самолет»**

Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

### **«Прыжки»**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,  
А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1–4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

### **«Дышим тихо, спокойно, плавно»**

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

## **Картотека дыхательной гимнастики для средней группы.**

### **Комплекс №1**

#### **1. «Послушаем своё дыхание»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

#### **2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### 3. «Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### 4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### 5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.



## 6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

## 7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## 8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

## 9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

### Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

#### 1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

#### 2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы. Повторить 4-8 раз.

### 3. «Губы «трубкой»».

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### 4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

### 5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

### 6. «Язык «трубкой»».

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

### 7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

## 8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы. Проводится в игровой форме.

1. **«Ветер на планете».** Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. **«Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. **«На планете дышится тихо, спокойно и плавно».** Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. **«Инопланетяне».**

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

## Дыхательные имитационные упражнения

1. **«Трубач».** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

2. **«Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. **«На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. **«Партизаны».** Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1, 5 мин.

5. **«Семафор».** Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. **«Регулировщик».** Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. **«Летят мячи».** Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. **«Лыжник».** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1, 5-2 мин.

9. **«Маятник».** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. **«Гуси летят».** Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

## Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. **Ходьба.** Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку  
И свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках,  
Мы идём, как все ребята,  
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. **«Куры».** Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.  
Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,  
Бьют крыльями тах-тах (выдох),  
Поднимем руки мы к плечам (вдох),  
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. **«Самолёт».** Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.  
Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,  
Приготовились в полёт.  
Я направо погляжу:  
Жу-жу-жу.  
Я налево погляжу:  
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. **«Насос».** Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.  
Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –  
Покачай насос ты.  
Направо, налёг...  
Руками скользя,  
Назад и вперёд  
Наклоняться нельзя.  
Это очень просто –  
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. **«Дом маленький, дом большой».** Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайка (Е Антоновой-Чалой).

6. **«Подуем на плечо».** Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порой.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот.  
Ну а теперь на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим всё опять:  
Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. **«Косарь».** Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:  
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.  
Идём со мной косить вдвоём:  
Замах направо, а потом  
Налево мы махнём.  
И так мы справимся с жнивьем.  
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. **«Цветы».** Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад  
Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. **«Ёж»**. Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. **«Трубач»**. Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

11. **«Жук»**. Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.  
Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.  
Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.

# ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**«Разминка».** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**«Наклоны»** Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

**«Маятник».** И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 дыханий, а всего 600-640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

## Упражнения на удлинение выдоха



**«Наклоны вперед».** И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

**«Наклоны в сторону»(«Наклоны с зонтиком»).** И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Е.Н.Краузе. Логопедия. – СПб.: Учитель и ученик КОРОНА принт, 2002.
2. Новоторцева Н.В. Учимся писать. Обучение грамоте в детском саду. – Ярославль, 1998.
3. Сиротюк А. Плоды просвещения.// Дошкольное воспитание,2006. - № 1. - С. 70-78.
4. Пожиленко Е.А. Методические рекомендации по постановке у детей звуков С, Ш, Р, Л. – СПб.: КАРО, 2006.
5. Поварова И.А. Практикум для заикающихся. - СПб., 1999.
6. Селиверстов В.И. Игры в логопедической работе с детьми. – М., 1981.
7. Словарь логопеда / Под ред. В.И.Селиверстова. – М., 1997.