|  |
| --- |
| **Дыхательные упражнения** |
| ***№ 1***  ***Жуки*** | Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».  Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».  Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин) |
| ***№ 2***  ***Котята*** | Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу» |
| ***№ 3***  ***Котята и собачки*** | Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями. |
| ***№  4***  ***Самолёты*** | По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух». |
| ***№ 17***  ***Регулировщик*** | Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз) |
| ***№ 5***  ***Медвежонок*** | Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая». |
| ***№ 6***  ***Надуй шарик*** | Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.  «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши. |
| ***№ 7***  ***Паровоз с грузом*** | Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты) |
| ***№ 8***  ***Поймай пчёлку*** | Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж». |
| ***№ 9***  ***Пузырь*** | Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:  *Раздувайся пузырь,*  *Раздувайся тугой,*  *Оставайся такой,*  *Да не лопайся.*  Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. |
| ***№ 10***  ***Снежинки и ветерок*** | Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают. |
| ***№ 11***  ***Солнышко и дождик*** | Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». |
| ***№ 12***  ***Спрятался*** | Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:  *пальчик о пальчик тук-тук-тук,*  *ножками быстренько туп-туп-туп,*  *личико спрятали – ух*(закрыли лицо руками).  При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем. |
| ***№ 13***  ***Сугробы*** | По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин). |
| ***№ 14***  ***Часики*** | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз) |
| ***№ 15***  ***Трубач*** | Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз) |
| ***№ 16***  ***Петух*** | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз) |
| ***№ 18***  ***Насос*** | Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону) |
| ***№ 19***  ***Вырасти большой*** | Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз) |
| ***№ 20***  ***Гуси*** | Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у» |
| ***№ 21***  ***Каша кипит*** | Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза) |
| ***№ 22***  ***Дыши спокойно*** | Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом. |
| ***№ 23***  ***Хомячки*** | Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей». |
| ***№ 24***  ***Цветочки*** | Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). |
| ***№ 25***  ***Куры*** | *Бормочут куры по ночам,*  *Бьют крыльями: тах-тах.*  *Поднимем крылья мы к плечам,*  *Потом опустим так.*  И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.  Повторить 3— 5 раз. |
| ***№ 26***  ***Самолет*** | *Посмотрите в небеса,*  *Самолет там, как оса,*  *«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет*  *И машет крыльями.*  *Ребята, в полет!*  *Полетаем-ка с нами!*  И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.  Повторить 2—4 раза в каждую сторону. |
| ***№ 27***  ***Насос*** | *Это очень просто:*  *Накачай, насос ты.*  *Направо, налево*  *Руками скользя,*  *Назад и вперед*  *Наклоняться нельзя.*  *Накачай насос ты —*  *Это очень просто.*  И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз. |
| ***№ 28***  ***Дом большой, дом маленький*** | *У медведя дом большой,*  *А у зайца маленький.*  *Мишка наш пошел домой,*  *Да и крошка заинька.*  И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш – ш – ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться , встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой).  Повторить упражнение 4 – 6 раз. |
| ***№ 29***  ***Подуем на плечо*** | *Подуем на плечо,*  *Подуем на другое,*  *Нам солнце горячо*  *Пекло дневной порою.*  *Подуем и на грудь мы*  *И грудь свою остудим.*  *Подуем мы на облака*  *И остановимся пока.*  *Потом повторим все опять,*  *Раз, два, три, четыре, пять.*  И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза. |
| ***№ 30***  ***Ходьба*** | *Как косолапый мишка,*  *Пойдем мы все потише,*  *Потом пойдем на пятках,*  *А после — на носках.*  *Повторим так, ребятки,*  *И скажем слово «ах».*  *При каждом упражнении*  *Мы скажем «ах!» в движении.*  *Потом быстрее мы пойдем*  *И после к бегу перейдем.*  И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову —вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения |
| ***№ 31***  ***Трубач*** | *Мы пришли и сели,*  *Играем на трубе.*  *Тру-ру-ру, бу-бу-бу!*  *Подудим в свою трубу.*  И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «тру-ру-ру».    Повторить   3— 4 раза. |
| ***№ 32***  ***Еж*** | *Вот свернулся еж в клубок,*  *Потому что он продрог.*  *Лучик ежика коснулся,*  *Ежик сладко потянулся.*  И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох (ежик согрелся). Повторить 6 раз. |
| ***№ 33***  ***Жук*** | *Усы раздвинув смело,*  *Жуки жужжат в траве.*  *«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук,—*  *Посижу и пожужжу».*  И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз. |
| ***№ 34***  ***Часики*** | И.П.—стойка ноги врозь*.*Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз). |
| ***№ 35***  ***Трубач*** | И. П.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз). |
| ***№ 36***  ***Петух*** | И. П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз). |
| ***№ 37***  ***Паровоз*** | И. П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек). |
| ***№ 38***  ***Насос*** | И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз). |
| ***№ 39***  ***Каша кипит*** | И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз). |
| ***№ 40***  ***Партизаны*** | И.П.— стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин). |
| ***№ 41***  ***На турнике*** | И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-ф-ф» (3—4 раза). |
| ***№ 42***  ***Гуси шипят*** | И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз). |
| ***№ 43***  ***Ежик*** | И. П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз). |
| ***№ 44***  ***Шар лопнут*** | И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз). |
| ***№ 45***  ***Дровосек*** | И. П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз). |
| ***№ 46***  ***Маятник*** | И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз). |
| ***№ 47***  ***Вырасти большой*** | И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох. |
| ***№ 48***  ***Образные упражнения*** | «вдыхать аромат цветка»;  «сдувать пух с одуванчика»;  «дуть на свечу» («на снежинку»);  «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д. |
| ***№ 49***  ***Образные упражнения*** | Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-У'У'У'У — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «3» — 3-3-3 — комар звенит и др. |
| ***№ 50***  ***Шары летят*** | *И. П.*—*сидя, сидя за столом.*  Что за праздничный наряд?         Вдох.  Здесь кругом шары летят!           Выдох.  Флаги развеваются!                   Вдох.  Люди улыбаются!                       Выдох.  Воздух мягко набираем,             Вдох.  Шарик красный надуваем.         Выдох.  Пусть летит он к облакам,         Вдох.  Помогу ему я сам!                     Выдох. |
| ***№ 51***  ***Вороны*** | Вот под елочкой зеленой           Вдох.  Скачут весело вороны —       Прыжки на одной ноге.  Кар-кар-кар!                            Прыжки на другой  ноге.  Целый день они летали,         Дети кричат на выдохе.  Спать ребятам не давали -      Бег на месте со взмахом                                      рук в стороны и вниз.  Кар-кар-кар!                            Дети кричат на выдохе.  Только к ночи умолкают,       Ходьба на месте.  Вместе с ними засыпают -      Присед с выдохом.  Ш-ш-ш-ш... |
| ***№ 52***  ***Дрова*** | *И.П.*—*стойка ноги врозь, руки над головой в «замок».*  Раз дрова,                *Наклон вперед, на  выдохе*  Два дрова,            *произнося «Ух!»*  Раскололся ствол едва!  Бух дрова,              *При выпрямлении – вдох.*  Бах дрова!  Вот уже полена два. |
| ***№ 53***  ***Поехали*** | Завели машину -                         Вдох.  Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.  Накачали шину                         Вдох.  Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.  Улыбнулись веселей                 Вдох.  И поехали быстрей.  Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох. |
| ***№ 54***  ***Ветер*** | *И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*  Ветер сверху набежал,               *Вдох.*  Ветку дерева сломал: «В-В-В!»  *Выдох.*  Дул он долго, зло ворчал           *Вдох.*  И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф».  *Выдох.* |
| ***№ 55***  ***Филин*** | *И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*  Сидит филин на суку                 *Вдох.*  И кричит: «Бу-бу-бу!»               *Выдох* |
| ***№ 56***  ***Шарик красный*** | *И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*  Воздух мягко набираем,               *Вдох.*   Шарик красный надуваем.            *Выдох.*  Шарик тужился, пыхтел,             *Вдох.*   Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»  *Выдох.* |