Дыхательная Гимнастика.

* Формирование диафрагмального дыхания.
* Дифференциация носового и ротового дыхания.
* Развитие силы диафрагмального выдоха. Закрепление диафрагмального типа дыхания.
* Развитие речевого дыхания.
* Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптрованные для детей дошкольного возраста).

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики.



1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Подготовительный комплекс.

«АРОМАТЫ ПРИРОДЫ» (восстанавливает обонятельный компонент дыхания, носовое и кожное дыхание).

И.п. - стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Тело предельно расслабляется. Ребёнок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но и всем телом. Повторить 4 раза в максимально медленном темпе.

«ОЗВУЧЕННОЕ ДЫХАНИЕ» (способствует концентрации внимания).

И.п. стоя. Глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на точке, расположенной на расстоянии трёх поперечных пальцев ниже пупка. Рот закрыт. На вдохе произносится чуть заметный звук, похожий на всхлипывание. Делается небольшая пауза, затем выдох, также с чуть слышным звуком. Повторить 8 раз в медленном темпе.

«МЕДУЗА» (упражнение на релаксацию).

И.п. - стоя. Глаза закрыты. Тело максимально расслабляется до полного «размягчения» мышц. Дыхание очень медленное.

«НАКАЧКА» (постепенное наполнение воздухом всего бронхолегочного дерева).

И.п. - стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажимается пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда лёгкие полностью заполнены воздухом, насос затыкается. Дыхание задерживается на 2 - 3 сек. Выдох через неплотно сжатые губы. То же самое повторить другой ноздрёй. Делать один раз. Хорошо выполнять это упражнение, лёжа в воде (голова на поверхности).

«СЕНЬОР ПОМИДОР» (способствует улучшению микроциркуляции в ткани лёгких, раскрытию спавшихся альвеол).

И.п. - стоя. Вдох. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Делается попытка выдохнуть воздух. Щёки при этом раздуваются, создаётся максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе. Делать один раз.

«ПЫЛЕСОС» (тренировка мышц, участвующих во вдохе).

И.п. - стоя. Глубокий выдох. Нос и рот плотно закрыты. Производится попытка вдохнуть через нос воздух. При этом предельно втягиваются все межреберные промежутки, надключичные впадины. Делать один раз.

«ПОЛОСКАНИЕ ЖИВОТА» (улучшает кровообращение в пищеварительном тракте, включает диафрагмальное дыхание).

И.п. - стоя. Резкий выдох ртом, кисти рук опираются на колени, тело наклонено вперёд, ноги чуть согнуты. Задерживая дыхание на выдохе, необходимо втягивать живот, затем выпячивать его. Один цикл движений животом длится до тех пор, пока сохраняется задержка дыхания. Темп быстрый, повторить один раз. Делать не ранее, чем через час после еды.

«СОБАЧКА» (закаливание зева).

И.п. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ» (успокаивает ребёнка, купирует начинающийся приступ удушья, снимает стрессовые состояния).

И.п. - стоя. Закрыть глаза, на медленном вдохе носом рука медленно поднимается вверх. Ребенок ощущает, будто воздух втягивается через пальцы. Пока рука не поднялась вверх - вдох. Медленный выдох - рука опускается вниз, воздух сочится из пальцев (вверху руке прохладно, внизу тепло). Каждый делает в своём ритме, стараясь предельно растянуть дыхательный цикл по времени. Постепенно увеличивается его продолжительность.

«ПОТЯГИВАНИЕ» (энергетическая подзарядка клеток).

И.п. - стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка на задержке дыхания предельно напрячь все мышцы, и постараться добиться вибрации всего тела. Делается один раз.

«ДЫХАНИЕ НОСОМ» (обучение носовому дыханию).

Упражнение проводится в воде. Ребёнок сидит в ванне и опускается в воду до тех пор, пока над водой не останется только нос. Дышит в таком положении столько, сколько сможет.

«МАШИНА» (обучение постепенно выдыхать воздух).

Дети становятся на одной линии, делают вдох, «наливают бензин» и начинают движение вперёд, при этом, делая губами «бр-р-р», как дети обычно копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

**Формирование** **диафрагмального дыхания.**

**Упражнение 1. «Надуй шарик»**

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик  лопнул  —  выдыхаем,

Наши  мышцы  расслабляем.

Стихотворный текст  произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

**Упражнение 2. «Часики»**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

**Упражнение 3. «Щука»**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легеко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

**Упражнение 4. «Наклоны»**

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед -полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит *(руки вперед вверх).*

Клювом дятел дуб долбит *(руки вниз назад):*

Тук, тук, тук, тук, тук, тук *(руки вперед, вверх),*

Пауков найдет он тут *(руки вниз назад*

**Упражнение 5. «Шагают ножки»**

Во время ходьбы на месте *щ*руки вверх — вдох, опустить руки   - выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! *(Присесть.)*

**Дифференциация носового и ротового дыхания.**

**Упражнение 6. «Вдох-выдох»**

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секундывоздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох черезрот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос,

вдох через рот –  выдох через нос,

 вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом *(соответствующие движения)*

Шаг на месте не спеша.

Дышим глубже, а потом как?

Покажем малышам!

**Упражнение 7. «Ветер дует»**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

*(руки поднять вверх, встать*

*на носки, подуть),*

Я подую низко

*(руки перед собой, присесть и*

*подуть).*

Я подую далеко

*(руки перед собой, наклон*

*вперед, подуть).*

Я подую близко

*(руни положить на грудь*

*и подуть на них).*

**Развитие силы диафрагмального выдоха.**

**Закрепление диафрагмального типа дыхания.**

**Упражнение 8. «Деревце качается»**

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо *(дуть, махи руками в лицо, сильная струя)*

Закачалось деревцо *(наклоны туловища вправо, влево).*

Ветер тише, тише, тише *(дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)*

Деревцо все выше, выше *(потянуться, руки вверх).*

**Упражнение 9. «Осенние листики»**

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние *(руки вверх, покачивающие движения влево-вправо)*

На веточках сидели.

Дунул вечерок *(подуть на листочки),*

И мы полетели *(легкие взмахи руками).*

Мы летели, мы летели *(медленно приседать)* И на землю тихо сели *(присесть).*

**Упражнение 10. «Одуванчик»**

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне

рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок — Остался стебелек.

**Упражнение 11. «Снежинки»**

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки, белые снежинки.

**Упражнение 12. «Пила»**

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя | замедлением движения — выдох.

Нила, пила

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

**Упражнение 13. «Повороты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

**Упражнение 14. «Перекаты»**

Выполняется стоя, руки на поясе. Подниматься на носки - вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,

 Ты носочки опускай.

 Чики-чики-чикалочки!

Едет гусь на палочке,

Уточка — на дудочке,

Петушок — на будочке,

 Зайчик — на тачке,

Мальчик — на собачке.

**Упражнение 15. «Хлопки»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,

Целый день играет ежик.

С барабаном за плечами,

Ёжик в сад забрел случайно.

**Упражнение 16. «Стирка»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.

**Упражнение .17. «Ищем землянику»**

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем ягодку опять.

**Упражнение 18. «Колеса»**

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса,

Колеса, колеса,

Катились колеса,

Все влево, все косо.

Скатились колеса

На луг под откос,

И вот что осталось

От этих колес.

**Упражнение 19. «Зайка скачет»**

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний»

Прыг-скок, прыг-скок,

Зайки скачут: скок-поскок

 На зелененький лужок.

Прыг-скок, прыг-скок,

 Прыг — зайчонок под кусток.

**Упражнение 20. «Зарядка»**

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку *(ходьба на месте),*

Дружно делают зарядку:

Влево - вправо! Влево - вправо *(наклоны)!*

Получается на славу

*(присесть)!*

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть

*(потрясти руками)!*

Теперь можно отдохнуть

*(встряхнуть ступни ног.).*

Раз-два! Раз-два

*(наклоны туловища)!*

Замелькали пятки

*(бег на месте),*

Как чудесно босиком

*(бег на носках)*

Бегать на зарядке

*(бег на пятках)!*

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки

*(соответствующие движения).*

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.

**Развитие речевого дыхания.**

**Упражнение 21. «Погрей ладошки»**

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит *(присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими)*И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть *(встать, потирая руки).*Надо лапочки погреть *(подуть на них).*Зайке холодно стоять. Надо зайке поскакать *(поскакать).*

**Упражнение 22. «Жук жужжит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу *(плавно размахивать руками),*

Я все жужжу, жужжу, жужжу *(ритмично переступать ногами),*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж *(руки рупором, произносить звуки на выдохе).*

**Упражнение 23. «Паровоз гудит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить:

«у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух

*(круговые энергичные движения*

*согнутыми в лс-ктях руками):*

Чух-чух! ^ух-чух!

Паровоз гудит

*(остановиться):*

У-у-У-у-у-у-у

*(погудеть).*

**Упражнение 24. «Петушок кричит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: «Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо-тихо все кругом *(сидеть на корточках),*

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил *(встать, руки поднять вверх).*

Всех ребяток разбудил *(подняться на носки):*

«Ку-ка-ре-ку-у!» *(произнести на выдохе).*

**Упражнение 25. «Ребята заблудились»**

Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау».

Летом Вова и Марина

В лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

**Упражнение 26. «Буква О»**

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около

*(руки вверх, в стороны, кругом)*

Каталось О и охало

*(дважды плавные круговые*

*движения перед собой),*

О охало, О охало

*(те же движения)*

Не под окном, а около

*(руки в стороны, вниз).*

**Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптрованные для детей дошкольного возраста).**

**Упражнение 27. «Малый маятник»**

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

 Я умею делать так:

Вперед — тик,

 Назад — так.

Тик-так, тик-так.

**Упражнение 28. «Кошка»**

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тела переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов. Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

**Упражнение 29. «Обними плечи»**

Поднять руки на уровень плеч, согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки навстречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

Обнимите плечики,

На лугу кузнечики.

**Упражнение 30. «Насос»**

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторятся вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову на поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,

Шину у машины

Чу-чу-чу — чу-чу-чу,

Всех до дачи докачу.

**Упражнение 31. «Постучи молотком»**

Стоя, выполнять наклоны. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон — вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее

Ударим молотком,

Покрепче, поровнее

Мы гвоздики забьем:

Тук-тук, тук-тук.