|  |  |
| --- | --- |
| ***«Полет на луну»***При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.***«Запускаем двигатель»***И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на ур груди; на одном вдохе: «Р-р-р-р». Повтор 4-6 р***«Летим на ракете»*** И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.***«Надеваем шлем от скафандра»*** И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.***«Пересаживаемся в луноход»***И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор 4-6 р.***«Лунатики».*** И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.***«Вдохнем свежий воздух на Земле».*** И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз. | ***«Подуем на листочки»****Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.*Оборудование:* Пособие-тренажер «Деревце».*Мы листочки, мы листочки,**Мы веселые листочки,**Мы на веточках сидели,**Ветер дунул – полетели.* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.  Повторить 4-5 раз.***Дыхательная гимнастика*****1**. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»**2**. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.**3**. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.**4.** Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.Каждое упражнение повторить 10-12 раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дыхательная гимнастика*****1**. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.**2**. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.**3**. Стоя, вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.**4**. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).**5**. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «**м-м-м»** (медленно до 8 раз).***Динамичная дыхательная гимнастика*****1.** Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.**2**. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.**3.** Круговые вращения головой на два счета вдох, на 4, 6, 8 – выдох.**4.** Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.**5**. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки **(а), (о), (у).** | ***Оздоровительные упражнения для горла******1. «Лошадка».*** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.***2. «Ворона».*** Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят *«ка-а-а-аар».* Повтор 5-6 раз.***3. «Змеиный язычок».*** Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.***4. «Зевота».*** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух: *«о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о*» - позевать. Повтор5-6 раз.***5. «Веселый плакальщик».*** Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.***6. «Смешинка».*** Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки *«ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».* |
| ***Дыхательные упражнения******«Заводные машинки».*** И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произ­носить *«ж-ж-ж».**Зашипела грустно шина, И стоит теперь машина.*Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд. С поочерёдным подтягиванием колен к животу, осуществляется выдох. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха, рекомендуется произносить звуки *«шшшш...» или «ффф...».****Кораблик****По волнам корабль плывёт. Ты вдохни, надуй живот.**А теперь ты выдыхай И кораблик опускай.* Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки *«шшшш...» или «ффф...».****«Насос».*** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести *«с-с-с».****«Паровоз» или «Поезд».***Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить *«чух-чух-чух».* ***«Тихоход».*** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить *«ти-ш-ш-ше».* | ***Дыхательные упражнения******«Аист».*** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося *«ш-ш-ш».****«Ворона».*** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову - *«кар-кар-кар».****«Журавль».*** И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести *«ур-р-р».* Выпол­нить то же левой ногой.***«Ежик».*** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги *(«ф-ф-ф»).****«Сердитый ежик».*** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить - *«п-ф-ф-ф-р-р».* ***«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».*** Ходьба по площадке, выстав­ляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голо­ва приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.***«Бегемотик»****Ну-ка, выпяти животик — Получился бегемотик.**А теперь — втяни живот. Похудел наш бегемот.*Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...». |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дыхательные упражнения******В лесу*** *«А-а-а» — услышали в лесу. Не хватает звука «у-у-у».*Медленно, спокойно вдыхать и выдыхать.*Дышать в лесу приятно и легко.**Мы в лес пришли, и дышим глубоко.*Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».***Ромашки****Ромашки нюхает Катюшка. Их так много на опушке.*Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот.***«Луговые цветы».*** В ходьбе по площадке (руки на пояс) вы­полнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох между циклами поворота головы.***«Цветок распускается».*** И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).***«Лотос».*** И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, ладони на коленях, Ук и Б пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). | ***Дыхательные упражнения******Лягушка****Лягушка открывает рот. И шумно выдыхает... Вот!*Поднять вверх руки, сделать круговое движение. На слове «Вот» продолжить выдох со звуком «...ффф».***«Здравствуй, солнышко!».*** И.п.: ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.***«Сосна».*** И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.*Аромат сосны вдыхаем И дыханье затаим*(глубокий вдох, задерживается дыхание)*А теперь мы выдыхаем* (выдох с тянущимся звуком *«а»),**Отдыхаем, отдыхаем*. (перерыв 10 секунд)Упражнение повторяется 3-4 раза.*Нас щекочет что-то там* (делаются 4-5 мелких резких вдохов), *Хочется чихнуть всем нам!* (резкий выдох, наклон вперед) *«А-а-апчих!»* Упражнение повторяется 3-4 раза. – ***Облака****Подуем на плечо, Подуем на другое,Подуем на живот,ИКак трубочка, наш рот,Ну, а теперь - на облака И отдохнём пока.* ***Бабочка****С цветка на цветок,Я порхаю весь денёк.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дыхательные упражнения******«Мельница».*** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося *«жр-р-р*».***«Малый маятник», «Маятник»****.*И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, вып­рямиться — вдох. ***«Обними плечи».*** И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шум­ного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.***«Ушки».*** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.***«Плечики».*** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо к правому плечу — два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»).***«Варим кашу».*** И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, *«ф-ф-ф*» («каша кипит») и, выпячивая живот. | ***Дыхательные упражнения******«Свеча».*** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить *«фу-фу-фу»* («задуем свечу»).*Дует Таня на свечу,**И я тоже так хочу.*Положить ладони рук на рёбра. Вдохнуть и «подуть на свечу» (можно вырезать свечу из бумаги). Воздух из лёгких выходит плавно и постепенно, рёбра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания.*Сегодня Алисоньке ровно пять лет.**Подружек она позвала на обед.**На торте горят пять весёлых свечей.**И гости кричат: «Дуй, Алиса, сильней»!*Положить руки на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы передняя стенка живота поднялась. Выдох плавно производится через рот. При этом живот опускается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется длительно произносить звукосочетание «фуууууу»***«Рубка дров» или «Дровосек».*** Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глу­бокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением *«ух!».**Полено ну-ка поднимай! (Ууух!!!)**И в овраг его бросай! (Эээх!!!)*Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звукосочетаний: Ух! Эх! Ах! и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дыхательные упражнения******«Воздушные шары».*** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лоп­нул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося *«с-с-с*» или *«ш-ш-ш»* («шарик спустился»).*Шарик лопнул у Танюшки — Плачет бедная девчушка.*Предложить ребёнку длительно произнести на выдохе звук «ш». Передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.***Мячик****Ты, наверное, силач — Попробуй сжать вот этот мяч.**Тихонько руки разжимай, Но мячик на пол не роняй.*Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звуков с-с-с, шш-ш, ф-ф-ф. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обращается на плавность выдоха.*Мы на мяч посадим Машу, Покатаем куклу нашу.* На область диафрагмы посадить куклу. Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая куклу. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается — кукла опускается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф... | ***Дыхательные упражнения******«Снежинки».*** И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести *«фу-фу-фу»* (губы трубочкой) («сне­жинки полетели»).***Варежка****Я на варежку подую.**Все снежинки с неё сдую.* ***«Лыжник».*** И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).***Ведро с водой****Ведро с водой несли домой, Тяжело нам – ой-ой-ой!**На пол ставим мы ведро.Ох, тяжелое оно!*На вдохе произносить «Уффф-уффф...» ***«Трубач».*** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача произносить *«ту-­ту-ту».****«Партизаны»****.* И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть ша­гов выдох с произнесением слова *«ти-ш-е-е».* ***«Регулировщик».*** И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука подня­та вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движе­нием, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох. |
| ***Дыхательные упражнения******Ветер*** *«УУУУУУУУУУ...»**Так завывает ветер. То в поле, то в трубе.**А ну-ка ты попробуй:Удастся ли тебе?**А АО АЭ АИ АУ**О ОА ОЭ ОИ ОУ**Э ЭА ЭО ЭИ ЭУ**АОЭ АЭО АОИ АЭУ**ОАЭ ОЭА ОАИ ОЭУ**ЭАО ЭОА ЭАИ ЭОУ* Произносить нараспев звукосочетания гласных.*И ИА ИО ИЭ ИУ ИАО ИОА ИЭА ИАЭ**У УА УО УЭ УИ УАО УОА УЭО УОЭ*Произносить нараспев сочетания гласных звуков*Дует ветер-озорник, Пыль взметая на дорожке.**И от ветра наутёк Припустилась наша кошка.* Положить руки на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы передняя стенка живота поднялась. Выдох плавно производится через рот. При этом живот опускается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется длительно произносить звукосочетание «фуууууу».***Игра «Король ветров».*** Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. | ***Дыхательные упражнения******Соломинка****Взял соломку Игорёк, Надул мыльный пузырёк.*Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.***Собачка*** *Носом дёргает собачка. Фу!**Невкусно пахнет жвачка.*Очень глубоко взять дыхание через нос. Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот. Это упражнение очень активизирует дыхательный аппарат, осуществляя хороший массаж связок активной воздушной струей.***Цветочный магазин****Пришли в цветочный магазин**Алёнка, Маша и Василий.**Вдохнули нежный аромат**Сирени, хризантем и лилий.*«Вдыхать» аромат цветов в цветочном магазине.***Волшебный пузырёк****Подуй в волшебный пузырёк, И он тебе ответит.**И ты свистишь, и он свистит, Как птичка на рассвете.* Прижать пузырёк к нижней губе, подуть. |