Картотека комплексов дыхательной гимнастики для дошкольников

**Воспитатель: Безруких Ирина Ивановна**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Энергетической основой речи является **дыхание**. Правильно поставленное речевое **дыхание** играет большую роль в становлении звукопроизношения и способствует формированию выразительности речи.

Речевое **дыхание** несколько отличается от физиологического. Заключается оно в умении выполнять короткий вдох и продолжительный, целенаправленный выдох через серединку язычка. Формированию такового умения способствуют любые игры на поддувание, например игры – вертушки, мыльные пузыри; **комплексоы дыхательной гимнастики**, которые способствуют формированию вначале правильного физиологического **дыхания**, а затем целенаправленного выдоха для развития речевого **дыхания**.

Цель их выполнения: Формирование правильного речевого **дыхания** на основе физиологического, способствующего как профилактике заболеваний верхних **дыхательных путей**, так и выработке чистого и чёткого звукопроизношения.

Каждый **комплекс** решает определённые задачи как оздоровительные, так и речевые, которые прописаны перед **комплексом**. Выполнять их можно как в образовательных ситуациях, так и в режимные моменты.

**Комплекс № 1**. Учимся дышать носиком.

Задачи:1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох, подготовить к

выполнению более сложных **дыхательных упражнений**.

2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.

3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних

**дыхательных путей**.

Упражнения:

1. *«Гладим носик»*. Погладить нос *(его боковые части)* от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.

2. *«Два носика»*. Закрыть указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.

3. *«Кто мычит?»* Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук *«м-м-м-м-м»*, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. *«Сопротивление»*. При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

5. *«Песенки барашка»*. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: *«ба-бо-бу»*, *«бо-бу-бы»*, *«бу-бы-бэ»*, *«г-м-м-м»*.

6. *«Шарик»*. Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.

7. *«Зевота»*. Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот. Вслух произнести: *«о-о-хо-хо-о-о»* - позевать. Повторить 6 – 6 раз.

8. *«Змеиный язычок»*. Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать *«змеиный»* язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.

**Комплекс № 2**. *«На лужайке»*

Задачи: 1. Формировать физиологическое **дыхание***(вдох и выдох через нос)*.

2. На основе физиологического **дыхания учить детей**

дифференцировать вдох через нос –выдох через рот.

3. Автоматизировать звуки *(З)* и *(Ж)* через звукоподражания.

Упражнения:

1. *«Пастушок»*. Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче *(чтобы собрать разбежавшихся коров)*.оказать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

2. *«Где коровы?»* Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки придерживая боковую сторону носа с левой стороны. Глубоко вдохнуть правой ноздрёй *(рот закрыт)* и на выдохе произносить протяжно *«м-м-м-м»*, звук должен быть звучным. Повторить, прижимая правую ноздрю.

3. *«Цветущий луг»*. Дети стоят с закрытыми глазами и представляют разноцветный, цветущий луг. Вдох носом, на выдохе произносится произвольная фраза, например: *«Ах, как вкусно пахнут цветы!»*, или: *«Ах, каой аромат!»*

4. *«Аист»*. Стоять прямо, поднять руки в стороны. Одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживая равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося *«ш-ш-ш-ш»*. *(6 – 7 раз)*.

5. *«Ворона»*. Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох через нос. Затем медленно опустить руки, и на выдохе произнести *«Кар!»*

6. *«Комарик»*. Сесть, ногами обхватив ножку стула, руки поставив на поясе. Вдохнуть через нос, медленно повернуть туловище в сторону, и на выдохе показать, как звенит комарик: *«з-з-з-з-з»*, затем быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох, и поворот в другую сторону.

7. *«Жук»*. Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. **Выдыхая**, медленно опускать руки вниз, и показать, как долго жужжит большой жук: *«ж-ж-ж-ж»*.

**Комплекс № 3**. *«Полёт на луну»*.

Задачи: 1. Формировать речевое **дыхание**(короткий вдох через нос, и

длительный направленный выдох через рот).

2. Развивать координацию движений и речи.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. *«Запускаем двигатель»*. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п., выдох – вращать согнутые руки *(одна вокруг другой)* на уровне груди, при этом на одном выдохе произнести : *«д-д-д»*. Если ребёнок владеет звуком (Р, произносить *«р-р-р»*. Повторить 4-5раз.

2. *«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»*. Повторить 4 – 6 раз.

3. *«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 4-6раз.

4. *«Пересаживаемся в луноход»*. И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и. п., выдох – полный присед, руки вперёд, произнести *«Ух!»* Повторить 4- 6 раз.

5. *«Лунатики»*. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. вдох – и. п., выдох – наклонить туловище в сторону, произнести : *«Хи-хи-хи»*. Повторить по 3 – 4 разща в каждую сторону.

6. *«Вернулись на землю»*. Мы рады возвращению, **вдыхаем свежий воздух**. И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны руки поднять вверх. Выдох – руки плавно опустить, произнести: *«А-ах!»* Повторить 4 – 6 раз.

**Комплекс № 4**. *«Новый год»*.

Задачи: 1. Формировать речевое **дыхание** на основе физиологического

*(короткий вдох через нос, выдох через рот)*.

2. Укреплять мышцы спины.

3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. *«Ёлочка нарядная»*. И. п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны. Выдох – полуприсяд, поворот туловища в сторону, и сказать: *«Ах!»*. Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.

2. *«Бьют часы 12 раз»*. И. п. – сидя по- турецки, руки на затылке, сцеплены в замок. Спокойно вдохнуть, пауза 3секунды, выдох – наклониться в сторону, сказать: *«Бом!»* Повторить 12 раз.

3. *«Хлопушка»*. И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: *«Хлоп!»* Повторить 6 – 8 раз.

4. *«Сыграем на гармошке»*. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдох, пауза 3секунды, затем на выдохе наклон в левую сторону *(растягиваем правый бок)* и произносим: *«Ля-а-а»*. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

5. *«Дед Мороз играет на дудочке»*. И. п. – стоя, поднести к губам воображаемую трубу. Движения пальцев имитируют нажимание клавиш на дудочке, при этом на выдохе произносим: *«Ту-ту-ту-ту-ту»*. Повторить 6 – 8 раз.

6. *«Задуем свечи»*. И. п. – стоя, держать в правой руке полоски цветной бумаги на уровне рта, левую руку положить на живот. Глубокий вдох ртом – надуть живот, затем длительно **выдыхать**, *«гасит свечу»*, произносить звук Ф-Ф-Ф-Ф.

**Комплекс № 5**. Дифференциация ротового и носового **дыхания**.

Задачи: 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот,

либо их чередование.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных

*(щелевых)* согласных звуков: (Ф, (В, (С, (З, (Ш, (Ж, (Щ, (Х,

Упражнения:

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом *(м-м-м)*.

4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом *(рот не закрывать)*.

5. Вдох носом, плавный выдох ртом *(рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки)*. Сначала бе5з голоса, затем с голосом *(а-а-а-а)*.

6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы *(ф-ф-ф-ф)*.

7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

8. Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен, поднять к верхней губе, подуть на нос *(сдувать ватку с носа)*.

**Комплекс № 6**. Дифференциация ротового и носового **дыхания**.

Задачи: 1. Формировать форсированный *(толчкообразный)* выдох через нос

или рот или чередование одного и другого.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению взрывных

*(смычных)* согласных звуков: (П, (Б, (Т, (Д, (К, *(Г)*.

Упражнения:

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.

2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки *(Ф! Ф! Ф! Ф)*

3. Рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом, толчкообразно, прерывисто *(как дышит собака)*.

4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом, толчкообразный *(рот не закрывать)*.

5. Вдох через слегка сомкнутые губы, выдох толчкообразный, через нос сначала без голоса, затем с голосом *(м! м! м)*

6. Вдох через нос, выдох толчкообразный через углы рта: сначала через правый, затем через левый.

7. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный через *«трубочку»* *(у! у! у)*

**Комплекс № 7**. Дифференциация ротового и носового **дыхания**.

Задачи: 1. Формировать умение сочетать фиксированный и форсированный

выдохи.

2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению звуков –

аффрикат (ц, (ч, и групп согласных звуков разного способа

образования *(тс, пл, вр, кр и т. д.)*

Упражнения:

1. Вдох носом, удлинённый выдох ртом с усилением в конце *(ф….ф! ф)*

2. Вдох носом. Выдох ртом толчкообразный, в конце переходящий в плавный *(ф! ф! ф….)*

3. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох удлинённый через *«трубочку»* с усилением в конце *(у….у! у)*

4. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный, в конце переходящий в плавный *(у! у! у….)*

5. Вдох через слегка сомкнутые губы. Выдох удлинённый, через нос, с усилением в конце, с голосом *(м…. м! м)*

6. Вдох через слегка сомкнутые гудбу. Выдох через нос, толчкообразный, в конце переходящий в плавный *(м! м! м)*

7. Губы в улыбке, язычок спокойно лежит внизу рта. Вдох через нос, выдох удлинённый через рот, в конце переходящий в толчкообразный *(с…с! с)*

8. Губы в улыбке. Вдох носом. Выдох толчкообразный, в конце переходящий в плавный *(с! с! с….)*

9. Вдох носом. Длительно произносить звук *«Ш»* с усилением в конце *(ш…ш! ш)*

10. Вдох носом. Кратко произносить звук *«Ш»*, удлинить выдох в конце произнесения *(ш! ш! ш….)*

**Комплекс № 8**. **Дыхательно** – речевые упражнения для часто болеющих детей

*(простудные заболевания)*.

Задачи: 1. Формировать речевое **дыхание** на основе физиологического *(короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот)*.

2. Через **дыхательно** – речевые упражнения осуществлять профилактику простудных заболеваний *(ОРВИ, ОРЗ)*.

Упражнения:

1. *«Прямая спинка»*. Ходьба на месте с энергичной работой рук, следить за осанкой и **дыханием**.

2. *«Маятник»*. Во время ходьбы размахивать прямыми руками вперёд – назад и громко произносить *«тик – так»*. *(10 – 12 раз)*.

3. *«Петух машет крыльями»*. Стоя на месте, поднять руки в стороны *(вдох)*. Затем на выдохе хлопать руками по бё драм и произносить протяжно: *«Ку- ка- ре- ку»* *(5 – 6 раз)*.

4. *«Починим колёса»*. Основная стойка. Вдох – руки поднять вперёд, на выдохе присесть, хлопнуть по коленям, сказать *«хлоп»* *(5 – 6 раз)*.

5. *«Лыжник»*. И. п. – полуприсяд с наклоном вперёд. Имитация ходьбы на лыжах, на выдохе произносить *«м-м-м-м»* *(1 -1,5 минуты)*.

6. *«Гуси летят»*. Свободная ходьба по комнате. Вдох – руки поднять в стороны. На выдохе опускать руки вниз и протяжно произносит *«гу-у-у-у»* *(3 – 4 раза)*.

7. *«Паровозик»*. Ходьба по комнате друг за другом с согнутыми в локтях руками, приговаривая *«чух- чух- чух- чух»* *(1 -1,5 минуты)*\

8. *«Сигнальщики»*. Подуть в дудочку, или сдуть ватку, *«снежинку»*, чтобы был целенаправленный выдох посередине языка *(не надувая щёк)*.

**Комплекс№ 9**. **Дыхательно** – речевые упражнения для детей в период реабилитации после перенесённого заболевания *(ОРЗ)*.

Задачи: 1. Формировать печевое **дыхание** на основе физиологического *(короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот)*.

2. Через **дыхательно** – речевые упражнения способствовать оздоровлению органов **дыхания**.

Упражнения:

1. *«Мишка косолапый»*. Медленная ходьба по комнате на внешней стороне стопы 20 – 30 секунд *(следить за осанкой и****дыханием****)*.

2. *«Маятник»*. Во время хотьбы размахивать пряимыми руками вперёд – назад и произносить *«тик – так»* *(8 – 10 раз)*.

3. *«Петух машет крыльями»*. Стоя на месте, поднять руки в стороны – вдох. Выдох – опустить руки, похлопать по бё драм и произнести протяжно: *«Ку – ка – ре- ку»*. *(5 – 6 раз)*.

4. *«У мишки дом большой, а у зайки маленький»*. Вдох – потянуться вверх, подняться на носочки. Выдох – присесть. *(3 – 4 раза)*.

5. *«Комары летают»*. Сидя на стуле или на полу *«по-турецки»*. Сделать вдох, на выдохе повернуться в сторону и протяжно произнести *«з-з-з-з»*. Затем также в другую сторону *(2 – 3 раз в каждую сторону)*.

6. *«Поймай комара»*. И. п. то же. Сделать вдох, затем резкое движение вверх или в сторону с произнесением *«ух-х-х»* *(3 – 5 раз)*.

7. *«Сдуй комара с****ладошки****»*. И. п. то же. вдох носом, сделать губы дудочкой, и подуть на **ладошку**, затем также на другую *(по 2 – 3 раза на каждую****ладошку****)*.

8. *«Паровоз»*. Ходьба по комнате с согнутыми в локтях руками, приговаривая: *«чух-чух-чух-чух»* *(1 – 1,5 минуты)*.

9. *«Сдуй пушинку»*. Подуть на **ладошку удлинённым выдохом**, затем на другую *(2 – 3 раза на каждую****ладошку****)*.

**Комплекс № 10**. Парадоксальная **дыхательная гимнастика**

*(по Стрельниковой)*.

Задачи: 1. Способствовать увеличению объёма вдоха и диафрагмального

выдоха.

2. Способствовать развитию чувства ритма.

Упражнения:

*«****Ладошки****»*. И. п. – встать прямо, поднять **ладошки на уровень лица**, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом, и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, пассивный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

*«Поясок»*. И. п. – встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого, шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время точка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

*«Поклон»*. И. п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий, шумный вдох в короткой точке наклона (*«понюхать пол»*). Затем плавно, свободно **выдыхая через нос или рот**, вернуться в исходное положение.

*«Обними плечи»*. И. п. – встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого, шумного вдоха носом обнять себя за плечи *(руки должны двигаться параллельно)*. На выдохе *(спокойном, через рот)* вернуться в исходное положение.

*«Большой маятник»*. И. п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного отклониться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – ещё один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями, вернуться в исходное положение.

*«Ушки»*. И. п. – встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий, шумный вдох носом. Пассвный выдох во время перевода головы к левому плечу. Коснувшись левого плеча, такой же вдох. Наклоны делать без перерыва.

*«Малый маятник»*. И. п. – встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх – назад, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный, между двумя вдохами. Движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

*«Танцевальные шаги»*. И. п. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный, свободный выдох. То же с другой ногой.

**Комплекс № 11**. **Комплекс парадоксальных дыхательных упражнений***«Кошечка»* *(по Стрельниковой)*.

Задачи: 1. Способствовать увеличению объёма вдоха и диафрагмального

выдоха.

2. Способствовать развитию выразительности движений и мимики.

Упражнения:

1. *«Кошка проснулась»*. Педагог говорит: «Кошка проснулась, потягивается, нам лапками машет. Выполняется, как упражнение *«****Ладошки****»*, но на каждый вдох поднимаем ногу: то правую, то левую.

2. *«Кошка ловит птичку»*. Педагог говорит: *«Вот птичка летает, а кошечка её хочет поймать»*. И. п. – встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте одновременное с коротким, шумным вдохом сделать руками *«сбрасывающее»* движение в сторону *(как будто кошка что-то ловит)*. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. *«Кошка ищет мышку»*. Педагог говорит: «Улетела птичка, не поймала её кошечка. Вот она отправилась на охоту, мышку ищет». И. п. - встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо\_ короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между вдохами.

4. *«Кошка крадётся»*. Выполняется упражнение *«перекаты»*. И. п. – правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, слегка присесть на ней- вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади ногу, слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

5. *«Кошка****отдыхает****»*. И. п. – лёжа на спине, одна рука на животе, на грудной клетке. Глубокий вдох через нос, чтоб не шевелилась грудь, а надувался живот. Затем, в конце короткий вдох, задержали воздух на 1 – 2 секунды, и на выдохе произносим: *«Мя-а-ау-у»*.