Дыхательное упражнение «Ветер и листья»

Цель. Обучение плавному, свободному выдоху.

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

Дыхательное упражнение «Мышка принюхивается»

Цель. Развитие носового дыхания.

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Цель. Учить делать короткие активные выдохи, энергично работая мышцами живота.

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Дыхательное упражнение «Ветер»

Цель. Развитие умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Педагог.

Дует лёгкий ветерок – ф-ф-ф-…
И качает так листок – ф-ф-ф…

Выдох спокойный, ненапряжённый.

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф…
И качает так листок – ф-ф-ф…

Активный выдох.

Дыхательное упражнение «Синьор-помидор»

(по М. Лазареву)

Цель. Тренировка замедленного дыхания, улучшение микро циркуляции крови в лёгочной ткани.

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3 - 4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

Дыхательные упражнения

Цель. Учить делать активные вдохи, работая мышцами живота.

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произносят звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота.

Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

Дыхательное упражнение «Осы»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Развитие умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з…».

Дыхательное упражнение «Пожалеем Мишку»

Цель. Развитие умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струёй.

Дыхательное упражнение

(по Б. Толкачёву)

Цель. Развитие умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Педагог.

Шарик мой воздушный.
Какой ты непослушный!
Зачем ты отвязался,
Зачем помчался ввысь?
Вернись скорее, шарик!
Вернись!..

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш…».

Дыхательные упражнения

Цель. Выработка длительного и непрерывного выдоха через рот.

Педагог.

Как подул дед Мороз —
В воздухе морозном
Полетели, закружились
Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.
Падают на землю кружевные звезды.
Вот одна упала на мою ладошку.
Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

(Н. Нищева)

Дыхательное упражнение «Шарик»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Учить делать вдох через нос и после небольшой задержки выдыхать через рот.

Педагог.

Надувала кошка шар,
А котёнок ей мешал:
Подошёл и лапкой – топ!
А у кошки шарик – лоп!
Ш-ш-ш…

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар.

После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш».

Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

Дыхательное упражнение «Ветер»

Цель. Выработка длительного и непрерывного выдоха через рот.

Вытянуть губы вперёд трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох.

Дыхательное упражнение «Пузыри»

Цель. Развитие речевого дыхания, тренировка правильного смыкания губ.

Хором.

Эй, мышонок, посмотри,
Звать к себе, помахивая кистями рук.
Мы пускаем пузыри:
Синий, красный, голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, сильно надуть щёки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой!
Обе руки вверх, разведя их чуть в стороны.

Дыхательное упражнение «Пчела»

Цель. Развитие речевого дыхания и артикуляционного аппарата.

Педагог.

Пчёлка, гуди.
Легко взмахивают кистями рук.
В поле лети.
С поля лети –
Медок неси.
Ж-ж-ж… Ам!

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»

Дыхательное упражнение «Дятел»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Развитие речевого дыхания, отработка направленной воздушной струи.

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д…», ударяя кулачками друг о друга.

Дыхательное упражнение «Ветерок»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Развитие умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе:»Ф-ф-ф…»

Педагог.

Помоги мне, ветерок,
Паруса надуй, дружок,
Пусть плывёт кораблик мой
К папе с мамочкой домой.

(А. Белая)

Дыхательное упражнение «Ёжик»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Учить активно вдыхать через нос.

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых…», энергично работая мышцами живота.

Дыхательное упражнение «Корова»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Развитие носового дыхания и выдоха через рот.

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му-у…», стараясь, чтобы звук был ровным.

Дыхательные упражнения в парах

1. Взяться за руки и, глядя в глаза, улыбнуться друг другу.

2. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через левую ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха

1:2. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Упражнение можно повторить до 15 раз (в зависимости от самочувствия детей).

3. **«Шарик надулся и лопнул»**. Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш...».

4. Встать спинками, касаясь затылком затылка партнера, одну руку положить на грудь, другую — на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки [ж], [з], [м], [н], [в].

5. **«Пение лягушки».** Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

6. **«Паровозик».** Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на 2 счета, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно.

Комплекс дыхательных упражнений

Цель. Разучить упражнения на развитие дыхания по методу А. Стрельниковой.

1. **Парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой**. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. При этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выполнять 10—20 раз.

2. **Задержка дыхания по К. Бутейко**. Предлагаем ребенку «нырнуть глубоко под воду за рыбой и долго не выныривать».

3. **Игра на внимание «Рыбка».** Если педагог держит руки внизу, дети на выдохе говорят: «Буль-буль-буль...» — и легко ударяют себя по коленям; если поднимает руки вверх, ребята хлопают в ладоши над головой («рыбка вынырнула»).

Упражнение для развития дыхания «Аромат цветов»

Трёхфазное дыхание: 1. Ребёнок делает спокойный выдох ртом, при этом говоря «А-ах!» Воздух выходит ровной струёй. 2. Небольшая задержка дыхания, пока ребёнку не захочется самому вдохнуть. 3. Спокойный вдох носом.

Упражнение для успокоения дыхания

Цель. Восстановить дыхание.

Носом – вдох, и выдох ртом,
Дети совершают действия в соответствии с текстом.
Дышим глубже… А потом
Марш на месте, не спеша.
Как погода – хороша?
Фиолетовая дорожка приведёт
нас домой.
Возвращаемся домой,
Хорошо шагать с тобой.
Раз и два, раз и два –
Хоть погода хороша,
В группу нам идти пора.
Мы шагаем не спеша.
Руки вымоем сейчас,
Суп уже заждался нас.

Упражнения для развития дыхания

(по А. Стрельниковой)

Цель. Продолжить прививать навык дыхания по методу А. Стрельниковой.

1) наклоны вперёд и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперёд – выдох;
2) полуприсяды с выдохом, вдох активный, короткий, напряжённый, через нос;
3) темповые наклоны вперёд – вдох при каждом наклоне.

Дети энергично вдыхают с произнесением звука **Ф.**

Тест на проверку дыхания

Цель. Учить сосредоточивать внимание детей на дыхании.

Дети, стоя, делают два активных выдоха, затем энергично вдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе долго тянут звук «у-у-у…».

Тот, у кого кончается дыхание, садится.

Дыхательное упражнение «Насос»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц.

- Мы качаем, мы качаем,
Воздух в шины надуваем.
Проверяем каждый раз,
И аварий нет у нас.

Стоя, ноги слегка расставить. Пальцы сжать в кулаки. Наклоняться вниз, выбрасывая резко руки, и произносить: «Ш-ш-ш…» Выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.

Пассажиры, торопитесь.
По два рядышком садитесь.
За рулём сидит шофёр,
Смотрит он на светофор.

Дыхательная гимнастика

(перед каждым упражнением дети отгадывают загадку)

Цель. Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе.

1. **«Тигр».** И.п. — основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 — вдох; 2 — выдох — туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — выдох — то же левой рукой.

Это что за зверь зубастый
Полуночный любит мрак
И, как все на свете кошки,
Ненавидит злых собак?

2. **«Антилопа».** И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях, указательные пальцы приставлены ко лбу. 1 — вдох; 2 — выдох — руки вперед; 3 — вдох — руки в стороны; 4 — выдох — вернуться в и.п.

Она несет на лбу не зря
Длинные острые рога.

3. **«Носорог».** И.п. — сесть с прямыми ногами, руки опущены.

1 — вдох; 2 — выдох — туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 — вдох; 4 — выдох — вернуться в и.п.

Носорогу-бегуну
Перейди дорогу, ну!
(Г. Сапгир)

4. **«Змея».** И.п. — лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1—2 — вдох; 3—4 — выдох — руки вперед («Ш-ш-ш...»); 5—6 — вдох; 7—8 — вернуться в и.п.

Лежит веревка,
Шипит плутовка.

Упражнение на дыхание «Рычание»

Цель. Способствовать крупной вибрации тканей организма, стимулировать обменные процессы.

Дети энергично втягивают воздух через нос, раздувая ноздри; на выдохе продолжительно рычат, раздвинув напряжённые пальцы-«когти».

Дыхательное упражнение «Кукареку!»

(по Б. Толкачеву)

Цель. Обучать равномерно выдыхать воздух.

Ребята встают прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

Дыхательные упражнения

(по А. Стрельниковой)

Цель. Учить детей делать активный короткий вдох носом.

1. Поворачивать голову налево и направо, делая на каждый поворот шумный короткий вдох носом.
2. Наклонять голову в стороны, вперёд и назад с аналогичными вдохами.

Дыхательные упражнения

1. **«Воздушный шар»** (диафрагмальное дыхание). И.п. — стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

Зайка шарик покупал,
Зайка шарик надувал.

2. **«Гармошка»** (грудное дыхание). И.п. — стоя, ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

Ты играй, моя гармошка,
Раздвигай меха свои.
Поиграю я немножко,
Ты ж движенья повтори.

3. **«Перочинный ножик»** (дренаж выжиманием, для оттока мокроты). Лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносить на выдохе «Ха!». Повторить 3—4 раза.

Ножик перочинный зайка увидал.
Ножик перочинный зайка в лапки взял.

4. **«Насос»** (мышечный тренинг). И.п. — стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш). Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6—8 раз.

Есть на ярмарке машины,
Накачать бы только шины.

5. **«Резиновый человек»** (полное расслабление). Ребёнок закрывает глаза. Педагог проверяет, расслаблены ли у него мышцы: поднимает вверх руки ребёнка и отпускает их. Расслабленные руки должны бессильно упасть вниз.

Есть игрушки из резины.
С ними будем мы играть,
Ручки, ножки поднимать.

Упражнения на развитие дыхания

1. **«Рычание».** Долго рычат на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. **«Полное дыхание».** Делают вдох, состоящий из трех этапов:

1-й — живот выступает вперед; 2-й — нижние ребра расходятся стороны; 3-й — наполняются верхушки легких (плечи не поднимать).

Вот сидит лохматый пес,
Поднимает кверху нос.

3. **«Сердитый пес».** Резкий выдох ртом, произнося «р-р...», одновременным резким ударом рук взахлест по спине (стоя, наклонами). Такой же выдох через нос.

Дыхательная гимнастика

1. **Проверка элементов диафрагмально-реберного дыхания**. Вдох, ощущая, как ребра слегка отходят в стороны, — задержка дыхания — выдох.

2. **Ступенчатый вдох.** Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха — задержка дыхания — спокойный выдох.

3. **Ступенчатый выдох.** Спокойный вдох задержка дыхания - медленный выдох, выдыхая сначала половину запаса воздуха затем — весь.

4. **Отдых**. Медленно вдохнуть и медленно выдохнуть (продолжительность вдоха по времени равна выдоху).

Комплекс дыхательной гимнастики

1. **«Одуванчик».** Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «А-ах!..»
Летом все отправляются путешествовать. Поедем и мы. А на чём, отгадайте!

Чтоб тебя я повёз,
Мне не нужен овёс.
Накорми меня бензином,
На копытце дай резину,
И тогда, поднявши пыль,
Побежит... (автомобиль).

2. **«Накачка».** Ребенок сгибается пополам и, наклоняясь вниз, с прямыми ногами, делает резкие вдохи.

Упражнение предназначено для мышечного тренинга.

Мы качали, мы качали,
Воздух в шины набирали,
Проверяли каждый раз,
И аварий нет у нас.

3. **«Машина»**. Дети выполняют вращение кистями рук с одновременным произнесением звука [р] на выдохе.

Упражнение способствует крупной вибрации тканей организма, стимулирует обменные процессы, повышает энергетику, улучшает кровоток в организме и отхождение мокроты.

Мы машины завели — тор-тор-тор.
Веселей, шофер, рули — на простор.
Осторожно, поворот — ой-ей-ей.
Повернули — и вперед все быстрей.

4. **«Чья машина дальше уедет»**. Дети встают на одну линию, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед топающим шагом, при этом произнося: «Бр-р-р...». Побеждает тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

Упражнение учит детей постепенно выдыхать воздух.

Ты, дружок, гуди в гудок — би-би-би!
Мы примчались на лужок — выходи!

5. **«Ветер»**. Ребята озвучивают выдох на звук [у], произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом педагога.

Упражнение способствует увеличению силы дыхательных мышц.

Я — ветер, ветер — я,
Ломаю ветви я.
Упрямый дуб могу,
Могу согнуть в дугу!
(М. Лазарев)

6. **«Ветер качает деревья».** Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У-у...», раскачиваются вправо и влево.

Упражнение обучает равномерно выдыхать воздух.

Дыхательные упражнения

Цель. Учить детей постепенно выдыхать воздух.

Дети произносят звуки на выдохе предельно долго.

Подул теплый ветерок,
Зашелестели листья.

«Ш-ш-ш...» — поднимают руки вверх и шевелят пальцами.

Подул холодный ветер.

«С-с-с...» — машут руками, поднятыми вверх.

Ветер затих, не шевелятся ни листочки, ни ветки.

Расслабляют все мышцы.

Снова подул ветер.

«Ш-ш-ш...»— напрягают мышцы и повторяют упражнение еще раз.

Дыхательное упражнение «Самоварчик»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе, помогать животом, втягивать воздух носом.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Вбирая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить: «Ф! Ф! Ф!» Затем «наливаем чай» - на выдохе продолжительно тянем звук «с-с-с..».

Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки»

(по М. Лазареву)

Все упражнения выполняются стоя, тело расслаблено, стоят устойчиво, глаза закрыты. При произнесении звуков желательно тянуть их как можно дольше, ощущая вибрацию. После исполнения каждого лечебного звука дети вспоминаю, при лечении каких заболеваний он помогает.

Пчелы гудут,

Кладут ладонь на шею и тянут звук [з].

В поле идут.

Упражнение помогает при болях в горле.

С поля идут —
Медок несут.
(Русская народная приговорка)
Жук летит

Кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж].

Упражнение помогает при бронхитах.

И жужжит, жужжит.
Целый день жужжала муха,

Произносят звук [в]. Упражнение эффективно при насморке.

Вилась, вилась возле уха.

Дыхательное упражнение «Фырканье»

(по А. Стрельниковой)

Цель. Учить детей делать активный короткий вдох носом.

Я – холёный помидор
С кожею атласной,
И вступать со мною в спор
Овощам опасно!
(С.Маршак)

Дети делают резкие вдохи носом: вдохи следуют один за другим, выдох самопроизвольный, при этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу.

Дыхательное упражнение «Маятник головой»

(по А. Стрельниковой)

Цель. Учить детей делать активный короткий вдох носом.

И.п. – основная стойка. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх (посмотреть на потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох должен происходить самопроизвольно после каждого вдоха. Вдохи выполнять в темпо-ритме марша. Сделать 2 раза по 16 вдохов-движений.

Дыхательное упражнение «Песок»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Учить детей постепенно выдыхать воздух.

Дети, сидя по-турецки, как бы пересыпают песок из одной руки на ладонь другой, озвучивая выдох: «С-с-с…». Звук должен быть ровным, спокойным.

Дыхательные упражнения»

(по Б. Толкачёву)

Цель. Учить детей постепенно выдыхать воздух.

1. «Поливаем цветы». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая, согнутая в локте, - перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх; выдох – вернуться в и.п., произнося: «Ш-ш-ш…».

2. «Аромат цветов». И.п. – стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох – произносить: «А-а-ах!»

Упражнение «Морской воздух»

Цель. Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе, помогать животом, втягивать воздух носом.

Носик принюхался.
Дети принюхиваются.
Пахнет морским воздухом.
И увидели мы море,
Красивое, большое.
Воздух мы морской вдохнём.
Дышим носом, а не ртом.
Плечи не поднимаем,
Животом помогаем.
Дети выполняют дыхательное упражнение.

Игра «Сом»

Цель. Увеличение жизненной емкости лёгких.

Дети-рыбки легко бегают на носках по всему залу («плавают»), на команду «Сом!» приседают и после максимального выдоха делают максимальный вдох и задерживают дыхание как можно дольше.