КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны».

Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха.

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

«Аист».

Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина - прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же - с другой ногой. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

По болотам, без дороги
Ходит аист длинноногий.
Поют с ветром камыши,
Подпевает аист: «Ш-ш-ш».

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,	
Глазки у ребят устали.	*(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно,	*(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко.	*(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем,	*(Закрыть глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,	
Вверх по радуге пойдем,	*(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,	
А потом скатимся вниз,	*(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись.	*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Бабочка».

Спал цветок	*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся,	*(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел,	*(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся,	*(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел.	*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

«Бегемотик»-1.

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

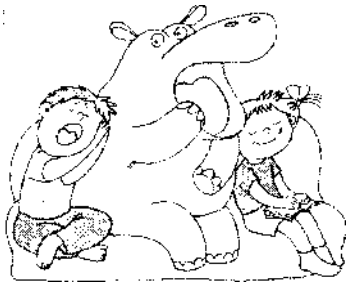
Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

«Бегемотик»-2.

Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз. Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...». Устал наш бегемотик: сидит он сейчас и зевает, широко раскрывая рот.

«Бегемот, бегемот!
Ты зачем разинул рот?
Хочешь съесть кого-то?»
Спросил я бегемота.
«Просто я зеваю,
Отчего не знаю!
О-хо-хо, о-хо-хо,
Так зевается легко!»



«Большой и маленький дома».

И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошёл домой,
Да и крошка заинька.

«Большой и маленький».

И.п. - стоя. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!» Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой
Мой старший брат –
Пойдет он скоро в школу.
С ним поиграть всегда я рад,
Брат добрый и веселый!
А я хотя росточком мал,
Но все же очень я удал!

Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Бросим мячик».

И.П.: стоя, мяч в опущенных руках.

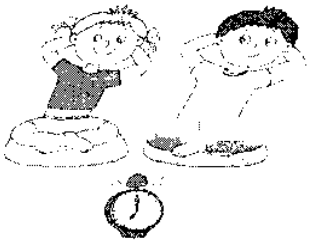
Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

«Будильник».

И.п. - сидя по-турецки. Ладони - на затылке.

Представим, что мы превратились в будильник. Вспомним, как тикает будильник - ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так». Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка - вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».

Я не сплю и не лежу –
Ребятишек я бужу.
Колокольчик зазвенит,
Просыпаться он велит.
Или выглянет кукушка
Из хорошенькой избушки,
Закукует: «Ку-ку-ку!
Солнце светит на лугу!»



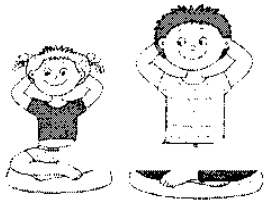
Упражнение можно выполнять из положения стоя.

«Великан и карлик».

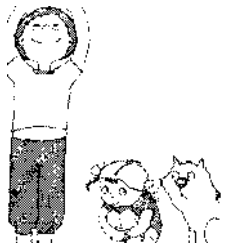
И.п. - стоя.

Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше. А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опуская руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть. Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная. Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох. Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу. Выпрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.



Шел огромный великан,
Напевал он: «Трам-пам-пам!»
Если карлика я встречу,
То пройду и не замечу.
Потому что карлик мал,
Я его не увидал!



Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Весёлые плакальщики».

И.п. - произвольное.

Обезьян ты нынче видел?
Кто, скажи мне, их обидел?
Отчего они не скачут?
А сидят и громко плачут».

Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнимаем голову, нахмуриваем брови, уголки губ опускаем вниз. Громко всхлипываем - делаем несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими потираниями глаз кулачками.

Две глупышки-обезьяны
Подрались из-за банана
Разделить фрукт не сумели –
Оттого банан не съели!

«Веселый паровозик».

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

«Ветер».

Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

«Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу	*(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*
Хочу налево посвищу	(*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*
Могу подуть направо	*(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*
Могу и вверх	*(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*
И в облака	(*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*
Ну а пока я тучи разгоняю.	*(круговые движения руками)*

Повторить 3-4 раза.

«Ветер качает деревья».

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У», раскачиваются вправо и влево.

«**Водолазы**».

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

«Волк».

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 – вернутся в и.п.;
4 – выдох – то же левой рукой.

«Воздушный шар».

И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.
1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.
2- медленный выдох, живот опускается.

«Воздушный шар поднимается вверх».

И.п.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.
1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.
2- спокойный выдох с опусканием плеч

«Волна».

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Ворона».

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

«Вырасти большой».

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох;

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

«Гармошка».

И.п. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

«Говорим скороговорки»

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Например:

На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки.
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Гуси- лебеди».

При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!». Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.

Лебедей прекрасных клин
Над просторами равнин
В синем небе пролетает,
Нас с тобою окликает:
«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.
Дальний путь нам предстоит».

«Гуси летят».

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у у». Продолжительность 60 секунд.

«Гуси шипят».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Гусь».

И.п. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Представим, что мы превратись в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперёд, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь,
Выступает важно:
«Никого я не боюсь -
Я гусак отважный!»
«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -
Уходите, я сержусь!»

Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

«Греем руки».

И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.

«Дед».

Рано утром вышел дед, в шубу новую одет.
Захотел проверить сам по лугам, по лесам,
Все ли ждут в наряде новом и его встречать готовы.
Дует легкий ветерок ф-ф-ф. (*Вдох через нос, выдох «ф-ф-ф»)*
И качает так листок ф-ф-ф… *Спокойно, напряженно.*
Дует легкий ветерок ф-ф-ф…
И качает так листок ф-ф-ф…

«Дерево на ветру».

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дразнилка» или «Изобрази животное».

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:
Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.
Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:
Кар-кар, гав-гав, жу-жу,
Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

«Дровосек».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Дуем на снежинки».

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

«Дыши медленно».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно дышать носом: 6-7 раз.

«Дятел».

(по Б. Толкачеву)

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

«Ёж».

И.п.- сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох (4 - 5 раз).

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся –
Ёжик сладко потянулся.

«Ёжик».

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх» (упражнение способствует очищению лёгких).

«Жук».

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Журавль».

И.п. –о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох ртом на звуках (у-у-у-р-р-р-р).

«Здравствуй солнышко».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки на ширине плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и. п. – выдох.

Звук «А».

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

И.п. - произвольное. Положим правую руку на голову, а левую - на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

Звук «И».

Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

И.п.- произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и…». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Звук «О».

Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головокружениями и нарушениями походки.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о…». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

Звук «У».

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

Звук «Ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

И.п. произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

Звук «Э».

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-з…». Тянем его как можно дольше.

Примечание. Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает организм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ... (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

Звук «М».

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

И.п. - произвольное. Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м…». Тянем его как можно дольше.

Звук «Я (ЙА)».

Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я…». Тянем его как можно дольше.

Звук «О-У-М».

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Звук «Н».

Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н…». Тянем его как можно дольше.

Звук «Н-А-М».

Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

И.п. - произвольное.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Звук «В».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в…». Тянем его как можно дольше.

Звук «Ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

«Змея».

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед; 5-6 – вдох; 7-8 – вернутся в и.п. (шипеть).

«Каша кипит».

И.п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Комарик».

1. И.п.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох. На выдохе дети произносят звук «з-з-з» Предельно долго, негромко.
2. Дети кладут ладони себе на плечи, машут согнутыми руками, двигаясь по залу и произнося звук «з-з-з». Дети выполняют дренаж отделов бронхолёгочных отделов: прогоняют комаров хлёсткими ударами по спине.
3.

«Конькобежец».

И.п. - стоя.

Представим себя конькобежцами. Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую, ноги, всем телом поворачиваясь в сторону согнутой ноги. Конькобежец режет лед, «К-р-р, к-р-р», - конек поет.

Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.

«Кораблики».

Вот как ребятишки вышли погулять. *Идут по кругу, держа в руке кораблик.*
Белые кораблики в ручейке пускать.
Ветерок весенний парус надувай. *Дуют на тюль («дымок»).*
Плыть скорей кораблику к речке помогай.

«Корова» (по Б. Толкачеву).

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.

«Косим траву».

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить 3 – 4 раза.

«Котёнок».

И.п. - произвольное.

Представим, что мы превратились в котенка. Встаем на коленки, уперевшись ладонями в пол, ловим «свой хвостик» или бумажку, громко мяукаем. А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки, мурлыча «мур-мур-мур». При виде собаки котенок меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, выгибаем спину и грозно шипим «ш-ш-ш».

Я маленький котенок,
Веселый и смешной.
Я серенький котенок,
Забавный, озорной.
Хозяйку я свою люблю,
«Мур-мур», - ей песенку пою.
Хозяйка блюдечко возьмет
И молока в него нальет.
Хозяйку я благодарю,
Ей «мяу» нежно говорю.
А если встречу псину,
Тотчас же выгну спину.
Стану я шипеть, фырчать,
Чтоб собаку напугать!

«Котята».

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу».

«Кошка-царапушка».

И.п.- стоя, руки вытянуты вперёд.

1 - 2- вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.

3- резкий выдох через нос - выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

«Куры».

И. п. – наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову; вдох – основная стойка, руки к плечам; выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3–5 раз.

«Ладошки».

Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

«Лёвушка».

И.п. - сидя на пятках. Ладони - на коленях.

Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту. Левушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую. Располагаем язык между верхними зубами и губой и облизываем зубы.

Наконец-то лев увидел добычу! Он меняет позу: приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, высовываем язык и рычим сначала громко и протяжно, а затем - тихо, почти беззвучно. Лев выходит на охоту: Ночью медленно крадется. Очень есть ему охота, Кто на ужин попадется?

«Лисичка принюхивается».

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.

«Лесная азбука».

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

«У-У-У» - идет недобрый человек, его надо прогнать *(топать ногами).*

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу *(хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).*

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне *(хлопать в ладоши).*

«Ловля комара».

И.п. - произвольное.

Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить. Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зь-зь…», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость. Теперь пытаемся поймать надоедливого комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

Вот и попался комар: больше он нам не помешает!

Мы дразнили комара:
«Зь-зь-зь!»
Улетать ему пора:
«Зь-зь-зь!»
Не желал он отставать,
Мне пришлось его поймать!

«Лотос».

И.п. – ноги на ширине плеч, ладошки соединить перед грудью. Поднять руки вверх в стороны – вдох носом, и. п. - выдох ртом.

«Лыжник».

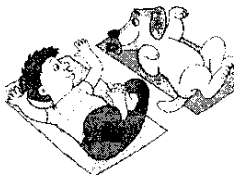
И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).

«Лягушонок».

И.п. - стоя, ноги вместе.

Представим, что мы превратились в лягушонка. Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произнося «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги. Упражнение рекомендуется повторить 3-5 раз.

Теплый дождик капает,
Выросла трава. Лягушонок
квакает: «Ква-ква-ква-ква-ква!
Надоела мошкара –
Проглотить ее пора!»



«Малютка».

И.п. - лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вдоль туловища.

Представим, что мы превратились в малютку. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу. Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону. Радостно вскрикиваем «а-гу», «а-гу». Изображаем плач - жалобно произносим «уа-уа». Имитируем движения губ, сосущих пустышку. Хорошо мне в колыбельке, В теплой маленькой постельке. Я проснулась и пою Звонко песенку мою. Я пою: «А-гу, а-гу! Улыбаться я могу!» Если я кричу: «Уа!» -Покормить меня пора, Приласкать и обогреть, Ползунки переодеть!

«Машина».

Дети выполняют вращения кистями рук, с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

«Маятник»-1.

И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

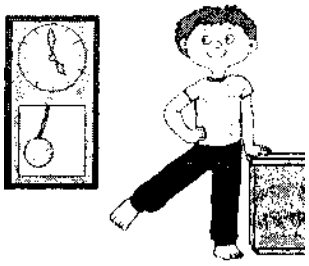
«Маятник» - 2.

И.п. - стоя. Одна рука - на какой-либо опоре.

Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками.

Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5-6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой. Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и произносим «бом». Повторяем 5-6 раз. Выполняем упражнение правой ногой.

Часы висели на стене,
Показывали время мне.
У маятника плавный ход...
Пока не кончится завод,
Качается он взад-вперед.
Свое он знает дело:
Сперва качнется влево,
Потом качнется вправо.



«Медвежонок».

Дети ложатся на спину, руки - под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на вдохе - 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».

«Мельница».

И.п. - стоя. Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами. Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно убыстряем темп звуков и движения.

Мельница, как птица
Крылышками машет.
А мука струится -
Будет хлеб и каша!
«Ж-р-р, запели жернова. -
Подсыпать зерно пора!»

«Надуй шарик».

И.п.: сидя или стоя.

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Надуваем быстро шарик,
Он становиться большой.
Шарик лопнул, воздух вышел.
Стал он тонкий и худой!

«Насос» -1.

И. п. – основная стойка; вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища (6-8 наклонов в каждую сторону).

Это очень просто – покачай насос и ты,
Вправо, влево руками скользя.
Назад и вперёд наклониться нельзя.

«Насос»-2.

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«На турнике».

И.п.— стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

«Носорог».

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены.
1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснутся руками носков;
3 – вдох; 4 – выдох - вернутся в и.п.

«Ныряльщики за жемчугом».

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Одуванчик».

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф…», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

«Олень».

И.п. – стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернутся в и.п.

«Осенние листочки».

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...
И качает так листок — ф-ф-ф...
Выдох спокойный, ненапряженный.
Дует сильный ветерок — ф-ф-ф...
И качает так листок — ф-ф-ф...
Активный выдох.
Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.
Осенние листочки на веточках сидят,
Осенние листочки детям говорят:
Осиновый а-а-а…
Рябиновый — и-и-и…
Березовый — о-о-о…
Дубовый — у-у-у…
Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

«**Ослик».**

Пчёлку ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
На весь лес он закричал : Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
(укрепление связок гортани, профилактика храпа)

«Паровоз».

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч грузом прошёл по кругу. Дети выполняют движение руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произнося на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вздох через нос (набрался сил ... и начинается разгрузка вагонов) - передаётся мяч по кругу в другую сторону (игра продолжается 3-4 мин).

«Паровозик».

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-ту-у-у». Продолжительность – до 30 секунд.

«Партизаны».

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«Перочинный ножик».

И.п.: Лежа на спине.
На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола.

«Петух».

И.п.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!»

«Пирог именинника».

Представьте, что на руке стоит три маленьких свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя пропорциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

«Погреемся».

И.п. - стоя.

Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер. Давайте погреемся около него! Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

Очень холодно зимой,
Дует ветер ледяной.
Мы замерзли и пора
Нам погреться у костра.
Мы протянем две руки
Пусть нас греют огоньки.
Ножками потопаем,
По плечам похлопаем.
Гори, гори веселей,
Ребятишек обогрей.

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

«Подуем на…»

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо
Пекло дневной порой».

«Подуй на свечу».

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

«Поймай пчелку».

Дети строят по кругу, воспитатель в центре круга. В руках прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят с произнесением «ж-ж-ж-ж».

«Покажи как…»

1. Как пыхтит тесто?
«Пых – пых – пых …»
2. Как паровоз выпускает пар?
«Из – из – из …»
3. Как шипит гусь?
«Ш – ш – ш …»
4. Как мы смеёмся?
«Ха – ха – ха …»
5. Как воздух выходит из шарика?
«С – с– с …».
6. Подуем на оду
ванчик. Дуем на раскрытые ладони.
«Ф – ф – ф …»

«Покорители космоса».

И.п. - сидя по-турецки.

Представим себя космонавтами, которым предстоит отправиться в космос. Приготовьтесь к полету: сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь. Сначала мы отправимся на Луну. Сгибаем левую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе со звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью. Вот и достигли мы Луны, возвращаемся на Землю: медленно опускаем руку с раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

А теперь мы полетим на Солнце. Сгибаем правую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе с громким звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руку раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

Ребята, нас пригласили к себе в гости инопланетяне, живущие далеко-далеко от Земли. Давайте навестим их!

Сгибаем руки в локтях, ладони раскрыты. Делаем глубокий вдох. На выдохе с постепенно нарастающим звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руки с раскрытыми ладонями, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руки с раскрытыми ладонями вниз.

Мы станем космонавтами,
Мы станем астронавтами.
Поднимем руку вверх одну
И полетим мы на Луну!
И в гостях мы побывали
У инопланетян,
Потом к себе позвали
Пришельцев звездных к нам!

«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.

«Пчела».

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

Пчелка, гудит,
Легко взмахивают кистями рук.
В поле лети.
С поля лети —
Медок неси.
Ж-ж-ж... Ам! (Народная приговорка)

Раздуваем костер».

И.п.: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

«Регулировщик».

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4-5 раз).

«Рычание».

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты. Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!..», как бы пугая.

«Самолеты».

По команде воспитателя «заводятся моторы», дети произносят на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты –«ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у» ; садиться на посадку - «ух-ух-ух».

«Синьор-помидор» (по М. Лазареву).

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад.

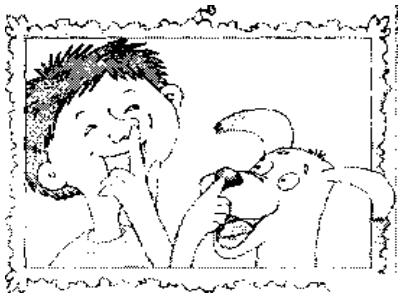
На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

«Смешинка».

И.п. - произвольное.

Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка, и нам всем вдруг стало весело-весело. Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотатель-ную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху».

Залетела в рот смешинка,
Засмеялась я: «Ха-ха!»
Ах, смешинка, ты пушинка,
До чего же ты легка!
До чего ж с тобой легко,
«Хи-хи-хи!» и «Хо-хо-хо!»
Я хихикаю: «Хе-хе!»
У меня на языке
Тает, словно льдинка,
Вкусная смешинка!



«Смолою пахнет елочка».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.
1- 2- руки в стороны, глубокий вдох носом.
3-4- вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!»

«Спускай воздух».

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

«Трактор».

Упражнение укрепляет мышцы языка.

И.п. - произвольное.

Представим, что мы превратились в трактор. А как стучит трактор? Изображаем звук работающего трактора - энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.

В поле трактор стоит, Трактор новенький на вид. Вокруг него такой простор!
«Д-т, Д-т», - стучит мотор.

«Трубач».

И.п.: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «ту-ту-ту-ту-ту». Повторить 4—5 раз.

«Филин» или «Сова».

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

«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».

«Цветы».

И. п. – о.с.; дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой. Повторить упражнение 6–8 раз.

Каждый бутончик наклониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались быстро в цветочном букете.

«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).

«Фейерверк».

И.п. - произвольное.

Представим, что сегодня праздник и что мы стоим на улице и запускаем в небо разноцветные фейерверки. Энергично и четко произносим звуки «п-б, п-б», постепенно ускоряя «запуски фейерверка». А теперь давайте запустим в небо еще несколько фейерверков: энергично и четко произносим звуки «б-п, б-п», постепенно ускоряя темп. «П-б, б-п»,- это фейерверк шумит, Праздничный салют звучит. Разлетаются огни, Очень яркие они!

«Часики».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так». Повторить 8—10 раз.

«Чудо-нос».

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

«Шар лопнул».

И. п.— ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Эхо в лесу»

И.п. - стоя.

Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных! Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.

Примечание. Возможен такой вариант: дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «уа-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.

Оказался я в лесу
И зову своих друзей,
Я им кричу: «Ау, ау!
Откликайтесь поскорей!»
По лесной тропинке
Бродит эхо-невидимка.
Если что-то крикнут дети,
Эхо тут же им ответит!