

Комплекс дыхательных упражнений

1. Пародоксальное 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 ребёнку «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»).

Дыхательная гимнастика (по А. Стрельниковой)

1. «Ладочки».

И.п. – встать прямо, руки согнуты в локтях, ладони развёрнуты от себя. Делать короткие, шумные, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладочки в кулачки. Следить, чтобы во время вдоха плечи не поднимали. Пошмыгать носом 2 раза по 32. После каждой «тридцатки» отдохнуть 3-4 сек.

Даже просто собирать малину
Было трудно хиленькому сыну.
Всё, что удавалось медвежонку, -
На пенёчке сидеть сосать сгущёнку.

2. Упражнение «Ай-ай».

И.п. – основная стойка. Слегка наклонить голову вправо и сделать шумный, короткий вдох носом. Затем наклон головы влево – тоже вдох. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен успевать уходить после каждого вдоха. Сделать 32 вдоха-движения.

Упражнение на успокоения дыхания

Носом – вдох, выдох ртом, *Дети совершают дейст-*
Дышим глубже... А потом *вия в соответствии с*
Марш на месте, не спеша. *текстом.*

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.

Дыхательная гимнастика

«Тигр»

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, 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?

Дыхательная гимнастика

«Антилопа»

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, указательные пальцы приставлены ко лбу.

1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п.

Она несёт на лбу не зря
Длинные острые рога.

Дыхательное упражнение «Насос» (по Б. Толкачёву)

- 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...». Выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.

Упражнения для развития дыхания (по А. Стрельниковой):

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

Упражнение «Морской воздух»

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.

Упражнение «Дыхание под музыку» (под любой вальс)

На усиление звучания дети делают вдох, на затихание – выдох. Руки лежат на животе.

Дыхательная гимнастика «Носорог»

И.п. – сесть с прямыми ногами, руки опущены.
1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд,
коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох –
вернуться в и.п.

Носорогу-бегуну
Перейди дорогу, ну!
(Т. Сагир)

«Змея»

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком,
ладонь на ладонь. 1 – 2 – вдох; 3 -4 выдох –
вернуться в и.п.

Лежит верёвка,
Шипит плутовка.

Упражнение на дыхание «Рычание»

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

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

(диафрагмальное дыхание)

И.п. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе
живот выпячивается вперёд. Задержка дыхания.
Выдох через неплотно сжатые губы,
произносится звук (с). Повторить 4 раза.

Зайка шарик покупал,
Зайка шарик надувал.

Дыхательное упражнение «Гармошка»

(грудное дыхание)

И.п. – стоя, ладони на рёбрах. Полный выдох.
Глубокий вдох, рёбра раздвигаются, как меха гар-
мошки, 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.

Дыхательное упражнение «Кукареку!» (по Б. Толкачёву)

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

Дыхательное упражнение «Лев» (по М. Лазареву)

И.п. – стоя. Дети раздвигают пальцы («когти»), напрягают все мышцы и изображают рычание льва, готового к нападению.

Дыхательное упражнение

Дети берут бабочек на палочке и под музыку дуют на них, наблюдая, как бабочки кружатся от дыхания.

Упражнения на развитие дыхания

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

2.«Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трёх этапов: 1-й – живот выступает вперёд; 2-й – нижние рёбра расходятся в стороны; 3-й – наполняются верхушки лёгких (плечи не поднимать).

Вот сидит лохматый пёс,
Поднимает кверху нос.

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

Дыхательная гимнастика

1. Проверка элементов диафрагмально-ребёрного дыхания.

Вдох, ощущая, как рёбра 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!...»

2. «Накачка».

Ребёнок 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 шофёр, рули – на простор.
Осторожно, поворот – ой-ей-ей.
Повернули – и вперед всё быстрей.

4. «Чья машина дальше уедет».

Дети встают на одну линию, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперёд 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!

6. «Ветер качает деревья».

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У-у...», раскачиваются вправо и влево. Упражнение обучает равномерно выдыхать воздух.

Комплекс звукового дыхания (по М. Лазыреву)

1. «Комар».

И.п. – стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Ладонь одной руки на шее спереди. На выдохе продолжительно произносится звук (з).

Упражнение эффективно при трахеитах.

2. «Жук».

И.п. – то же. Ладонь на груди спереди. На выдохе долго и негромко произносится звук (ж).

Упражнение эффективно для вывода мокроты из бронхов и лёгких.

3. «Муха» И.п. – то же. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха на выдохе негромко произносится звук (в). нужно добиваться ощущения вибрации во всём теле, и особенно в области лица. Упражнение помогают при ринитах, гайморитах.

4. «Волны набегают на песок».

И.п. – лёжа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено. На выдохе произносить звук (с).

Упражнение способствует расслаблению дыхательных мышц.

Каждое упражнение повторить 4 раза.

Комплекс дыхательной гимнастики «На улице» (по Б. Толкачёву)

1. «Погреемся». Встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!».

Разводить руки в стороны – на-зад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». Стать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!».

Повторить в среднем темпе.

3. «Заблудился». Поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком». Стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!».

Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится». Поставить ноги вместе, руки на пояс. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!».

Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим». Стать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Дыхательные упражнения (по Б. Толкачёву)

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!».

3. «Самовар».

Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф-ф-ф..».

Дыхательное упражнение

«Перочинный ножик»

(дренаж выжиманием, для оттока мокроты)

Лёжа 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.

Дыхательное упражнение

«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.

Дыхательные упражнения

Дети произносят звуки на выдохе предельно долго.

Подул тёплый ветерок, *«Ш-ш-ш...» - поднимают руки вверх и шевелят пальцами.*
Зашелестели листья.

Подул холодный ветер. *«С-с-с...» - машут руками, поднятыми вверх.*

Ветер затих, не шевелятся *Расслабляют все мышцы. ни листочки, ни ветки.*

Снова подул ветер. *«Ш-ш-ш...» - напрягают мышцы и повторяют упражнение ещё раз.*

Упражнение для развития дыхания

«Аромат цветов» (по А. Лукьяновой).

Трёхфазовое 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.

Дыхательное упражнение «Самоварчик» (по Б. Толкачёву)

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...».

Дыхательное упражнение «Фыркание» (по А. Стрельниковой)

| | |
|---|-----------------------------------|
| Я – холёный помидор | <i>Дети делают резкие вдо-</i> |
| С кожей атласной, | <i>хи носом: вдохи следуют</i> |
| И вступать со мною в спор один за другим, выдох | <i>самостоятельный, при</i> |
| Овощам опасно! | <i>этом полусогнутые руки</i> |
| | <i>на каждом вдохе резко</i> |
| | <i>идут навстречу друг другу.</i> |

Дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка»

Дети делают вдох на 3 счёта, затем задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

Дыхательное упражнение (по Б. Толкачёву)

| | |
|---------------------------|--|
| К богатой кошке | <i>Идут с высоким подъёмом ко-</i> |
| | <i>гость пришёл, лена, произнося на выдохе «ме».</i> |
| Известный в городе козёл | |
| С женой, седой и строгой, | |
| Козою длиннорогой. | |
| Петух явился боевой, | <i>Встают прямо, ноги врозь, руки</i> |
| | <i>опускают. Поднимают руки в</i> |
| | <i>стороны, затем хлопают ими по</i> |
| | <i>бёдрам. Выдыхая произносят:</i> |
| | <i>«Ку-ка-ре-ку!».</i> |
| За ним пришла | <i>Стоя, руки согнуты перед грудью.</i> |
| наседка, | <i>На выдохе делают небольшие махи</i> |
| | <i>локтями и произносят: «Ко-ко-ко...».</i> |
| И в мягкой шали | <i>Стоя, одна рука на животе, другая –</i> |
| пуховой | <i>на груди. На вдох – живот втяги-</i> |
| Пришла свинья-соседка. | <i>вают в себя, на выдох – выпячи-</i> |
| Любопытные гости | <i>вают и произносят: «Х-х-х...».</i> |
| | <i>сказали:</i> |
| - Сейчас пришли мы | |
| впятером | |
| Взглянуть на ваш | |
| чудесный дом. | |
| О нём весь город говорит. | |

Дыхательное упражнение «Синьор Помидор» (по М. Лазареву)

И.п. – стоя, ладони на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению рёбер. Задержка дыхания. На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельно напрягаются все мышцы. Лицо должно покраснеть от напряжения. Повторить 4-6 раз.

Дыхательное упражнение «Маятник головой» (по А. Стрельниковой)

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.

Фонопедические упражнения «Гром» (по методу В. Емельянова)

Дети садятся по-турецки на пол.

Гром гремит на всю округу. *«Р-р-р...» - произносят сердито.*

Грому рады – ровно другу. *«Р-р-р...» - произносят радостно.*

С треском, с грохотом гремит

Так, что всё вокруг дрожит. *«Пр-р-р...» - делают голосом «волну» вверх и вниз по показу рукой.*

Ох, гроза! Пожар кругом! *«Ба-бах!» - на 1-й слог ру-*

Так сверкнёт вокруг вдруг ярко. *қи внизу, произносят низким голосом, на 2-й слог поднимают резко руки вверх и говорят как можно более высоким голосом «бах!».*

От грозы на небе жарко. *Делают скользящие движения ладони о ладонь, произнося «ших!».*

Гром прохладу подарил. *«Ф-ф-ф...» - сопровождают плавными движениями кисти рук сверху вниз.*

Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки» (по М. Лазареву)

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

Пчёлы 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 нег-*

И жужжит, жужжит. *ромко произносят звук (ж).
Упражнение помогает при бронхитах.*

Целый день жужжала *Произносят звук (в). Упраж-*
муха, *нение эффективно при нас-*

Вилась, вилась возле уха. *морке.*

Дыхательные упражнения

Дети называют звуки, изображенные в верхней части иллюстрации. Ведущий читает текст к ней. Затем ребята на выдохе произносят согласные звуки: звонкие и глухие – отрывисто, многократно повторяя на одном выдохе; шипящие – протягивая как можно дольше.

К – дождинки бьют по крыше.

Г – горох лущат нам мыши.

Х – хомяк храпит во сне.

Ц – разбудим по весне.

П – палит на башне пушка.

Б – стреляет вверх хлопушка.

Т – крот стукнул молотком.

Д – два дятла строят дом.

С – свистит у норки суслик.

Ш – шипит змея, свернувшись в бублик.

З – малыш комар звенит беспечно.

Ж – так майский жук жужжит, конечно.

Щ – варан не спит в пустыне.

Р – рычит из клетки тигр Марине.

Ч – подходит паровоз.

Л – корабль гостей привёз.

М – мычит корова на лугу.

Н – звук в нос сказать могу.

Фонопедические упражнения (по методу В. Емельянова)

Дети произносят гласные в соответствии с текстом с разной интонацией, в различных регистрах.

Вот заблудились и потерялись... а – о – у – и

Вот оглянулись и испугались... а – о – у – и

И никого не нашли... а – о – у – и

Вот рот открыли и закричали... а – о – у – и

А мы все дружно им отвечали... а – о – у – и

И радостно встретили... а – о – у – и

А теперь я вижу и согласные звуки.

Согласные согласны

Шелестеть, шептать, скрипеть,

Даже фыркать и шипеть,

Но не хочется им петь.

(В. Берестов)

Дыхательные упражнения (по М. Лазареву)

Но бессовестный смеётся *Дети смеются, как умеют*
Так, что дерево трясётся: *включая в смех все части тела*
«Если только захочу, *стараясь согласовывать смех со*
И луну я проглочу!» *звучанием музыки.*

Не стерпел Медведь, *Делают выпад вперёд ногой, согну-*
Заревел Медведь, *той в колене, с сильным выдохом*
И на злого врага *и прижатием груди к колену, с пос-*
Налетел Медведь. *ледующей фиксацией её в этом положе-*
нии и задержкой и задержкой дыхания
на выдохе. Упражнение полезно для
оттока мокроты.

Уж он мял его *И.п. – стоя. Вдох. Задерживают дыхание*
И ломал его *на 2-3 сек. Далее на «мычании» произ-*
«Подавай сюда *водится поколачивание по грудной клет-*
Наше солнышко!» *ке кулачками в различных областях*
(для оттока мокроты).