



11. «Дровосек»

Инструкция педагога: «Сцепите опущенные вниз руки в замок. Медленно вдохните через нос, руки, сцепленные в замок, поднимите вверх. Задержите дыхание. Резко выдохните через рот со звуком У, руки резко опустите вниз, как будто рубите дрова». Выполняется три раза.

12. «Ветер и ветерок»

Дети стоят в кругу, поднимают руки вверх. Сильный ветер – дети произносят звук «С» и качают руками из стороны в сторону. Слабый ветер – дети произносят звук «Ш» и шевелят пальцами рук.

13..«Деревья»

Выполняется сидя в кругу. Инструкция педагога: «Руки перед собой, ладони упираются в пол. Сделайте глубокий вдох, поднимите прямые руки вверх. Задержите дыхание, покачайтесь из стороны в сторону, выдохните через рот, наклонившись вперёд, руки опустите вниз. Ладони положите на пол» Выполняется три раза.

14.«Подуй на цветок»

Дети изображают полёт насекомых, подлетая к цветку, находящемуся в руках у педагога, дети должны подуть на него так, чтобы лепестки зашевелились.

15. «Струна»

Инструкция педагога: «Лягте на спину, сделайте глубокий вдох через нос, надуйте живот и вытянитесь всем телом, потянувшись пятками вперёд, вытяните руки за голову, задержите дыхание как можно дольше (педагог следит, чтобы всё тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук было натянуто, как струна). Выдохните медленно с силой и расслабьте каждую мышцу своего тела (расслабление также контролируется педагогом). Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Затем 2-3 свободный выдоха и вдоха». Выполняется 1-2 раза.

Дыхательные упражнения.

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику. Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как:

- **нормализация ритма дыхания,**
- **увеличение силы дыхательных мышц,**
- **улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата.**

В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительным образом сказывается и на речевом дыхании.

Дыхательная гимнастика для детей старшего дошкольного возраста.

1. «К солнышку»

Руки к солнцу поднимаю
И вдыхаю, и вдыхаю.

*Поднимают руки через
стороны вверх, делая вдох
через нос.*

Ну а руки опускаю,
Воздух тихо выдыхаю.

*Через стороны опускают
руки и тихо произносят
на выдохе: «Ф-ф-ф-ф».*

Это очень хорошо,
Что сегодня дождик шёл.

2. «Сбор урожая»

Дети стоят прямо, поднимая руки вверх, чтобы достать яблоки с высокой ветки, - вдох. Пауза в три секунды. Ведь яблоки надо достать и сорвать. Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Яблоки нужно положить в корзину. Повторить 3-4 раза.

3. «Маятник»

Дети сидят «по-турецки», руки на затылке. Спокойный вдох, пауза в три секунды, наклон вперёд – выдох. Возврат в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

4. «Ветер»

А ветер щёки толстые
Надул, надул, надул
И на деревья пёстрые
Подул, подул, подул.
Красный, жёлтый, золотой
Облетел весь лес цветной.
Как обидно, как обидно.
Листьев нет – лишь ветки видно.

*Дети делают глубокий вдох
надувают щёки и с силой
выпускают воздух через
сомкнутые губы
Подняв руки вверх, качаются
из стороны в сторону, по-
степенно приседая и опу-
щая руки.*



5. «Свечи»

Выполняется сидя. Инструкция: Сделайте глубокий вдох через нос, поднимая руки через стороны вверх, задержите дыхание. Выдохните через рот, вытянув губы трубочкой, как бы задувая три свечи (выдох тремя порциями). Снова сделайте глубокий вдох через нос, потянитесь вверх всем телом (ладони сомкнуты, руки вытянуты над головой), выдохните с силой через рот, наклонитесь вперёд, резко опустите руки перед собой, ладонями коснитесь пола. Повторить 3 раза.



6. «Ныряние»

По сигналу педагога «Нырнули» - дети приседают, задерживают дыхание и не шевелятся, пока педагог не скажет «всплыли». Тогда дети встают и делают вдох.

7. «Насос и мяч»

Играют по двое. Один – «большой надувной мяч», другой изображает, как он надувает его насосом. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены. Корпус отклонён несколько вперёд, голова опущена – «мяч» сдут.



Другой ребёнок начинает надувать «мяч», сопровождая движение рук (они качают насос) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше. Услышав первый звук «с», ребёнок, изображающий мяч, вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» - туловище выпрямляется, после третьего «с» - поднимается голова, после четвёртого

«с» - надуваются щёки, руки слегка приподнимаются. (Мяч надут. Насос перестал накачивать).

Второй ребёнок дотрагивается до «мяча» – тот лопается. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «с». Тело ребёнка вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

8. «Шарик»

Вот так шарик надуваем
И до облака взлетаем.

*Руки на уровне губ «замочком».
Поднимают руки вверх. Голова
также поднимается медленно
вверх за полусогнутыми руками.
Медленно опускают руки через
стороны вниз и выдыхают: ф-ф-ф...*

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Упражнение повторяется 3 раза.

9. «Мы подуем»

Мы подует высоко: Ссссс...

руки вверх

Мы подуем низко: Ссссс...

руки вниз

Мы подуем далеко: Ссссс...

руки вперёд

Мы подуем близко: Ссссс...

руки прижимаются к груди.

10. «Знакомство»

Дети сидят на корточках в кругу. На счёт раз – дети поднимают руки через стороны вверх и делают вдох. На счёт два – наклоняются вперёд и называют своё имя.