Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №18» Артемовского городского округа

**КАРТАТЕКА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧНОГО**

**И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

**Учитель-логопед: Гончаренко Ольга Александровна**

«**Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить» свечу.

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе опускать, произнося «Гу-у-у» (8-10 раз).

**«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звкук (М) надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Маятник»** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 с), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

**«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т. д.).

**«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

**«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**«Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

**«Дровосек»** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

**«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 с). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

**«Комарик»** - сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

**«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 с). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальчиками на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с)

**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**«Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

**«Каша кипит»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох – опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить «ф-ф-ф».

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний.

**Упражнение «Ладошки».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

**Упражнение «Погончики».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 4 серий по 8 вдохов.

**Упражнение «Насос».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 4 серии по 8 вдохов.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

**«Кораблик»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». А мы попробуем выполнить тоже, но без воды.

**«Снегопад»**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

**«Живые предметы»**

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

**«Пузырьки»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

**«Фейерверк»**

Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка для коктейля. Ребенок, дуя в трубочку, приводит в движение конфетти.

**«Дудочка»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

**«Фокус»**

Это упражнение с кусочками ваты. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть губу вперед и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

**«Бабочка»**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

**«Рисуем на песке»**

Ребёнку предлагается дуть в трубочку - соломенку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие-нибудь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой-нибудь предмет.

**«Горох».**

* Что-то спряталось на дне,
* Но пока не видно мне.
* На горох подую я,
* И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка - раздуть горох с середины и увидеть картинку.

**«Акробат»**

* В цирк сейчас я поиграю,
* Представленье начинаю.
* Акробатом смелым стану-
* Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

**«Футбол»**

Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

**«Веселые шарики»**

Для игры понадобится легкий пластмассовый шарик, например - для настольного тенниса. Положим шарик на стол или на пол и предложите ребенку с силой подуть на него – так, чтобы он укатился как можно дальше. Можно устроить соревнование: кто дальше откатит шарик.

**«Греем руки»**

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При теплом: «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.