**ЛОГОРИТМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

***УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ***

**ОЛЕНИ**

Представим себе, что мы - олени (поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами) вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки ! (показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы) Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки

Уроните на колени ( руки уже не скрещивают) Расслабились руки. Отдыхают, слушайте и делайте как я.

-Посмотрите-мы олени, рвется ветер нам навстречу

Ветер стих-расправим плечи

Руки снова на колени, а теперь немного лени...

Руки не напряжены и расслаблены...

(Педагог легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев)

-Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко...(расслабление мышц ног)

Руки не напряжены и расслаблены

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются...

**ПРУЖИНКИ**

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол (показывает движение) Снова прижмем стопы к полу! Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело' Ноги напряжены, перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем! Слушайте и делайте как я;

-Что за странные пружинки упираются в ботинки?( выполняют движения)

Ты носочки опускай, на пружинки нажимай

Крепче, крепче нажимай, нет пружинок-отдыхай (выполняют движения)

Руки не напряжены, ноги не напряжены и расслаблены...

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно , глубоко...

**ЗАГОРАЕМ**

Представьте себе, что ваши ноги загорают (показываю) Ноги поднимаем, держим, держим..Ноги напряглись, теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердыми, каменные. А потом наши ноги устали и отдыхают, расслабились! Как хорошо, приятно стало, ноги не напряжены. Слушайте и делайте, как я.

-Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем

Держим... держим... напрягаем... загорели... опускаем!

Ноги не напряжены и расслаблены!

**ШТАНГА**

Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим себе, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу.. .Устали руки и бросили штангу ) руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится.

-Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом ( наклониться вперед)

Штангу с пола поднимаем...(распрямились)

Крепко держим и бросаем!

Наши мышцы не устали и еще послушней стали

Нам становится понятно, расслабление-приятно!

**КОРАБЛИК**

-Представьте себе, что мы на корабле, качает.Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу-прижмем к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону - прижмем левую ногу .Выпрямились.

-Стало палубу качать, ногу к палубе прижать

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем!

(то же с левой)

-А теперь сядьте и послушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени... Напряженье улетело- и расслаблено все тело... Наши мышцы не устали и еще послушней стали Дышится легко.. .ровно... глубоко.

**ЖИВОТИК**

Руки на коленях, делаем шарик из животика, а теперь-Напряженье улетело, и расслаблено все тело.

**ШАРИК**

Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руку на живот, надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик.

Вот как шарик надуваем, а рукою проверяем...

Шарик лопнул - выдыхаем... наши мышцы расслабляем!

Дышится легко...ровно...глубоко.

**ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА**

Поверните голову налево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа! Ощутите напряжение мышц. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслаблены. Теперь поверните голову вправо. Еще больше!

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо...

А потом опять вперед-тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, и расслаблена...

-Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад!

Как напряглась шея, неприятно'Дышать трудно! Выпрямились. Легко стало, свободно дышится.

-А Варвара смотрит вверх, выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно-расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

-А сейчас медленно опустите вниз. Напрягаются мышцы сзади. Стали твердые, выпрямитесь, шея расслаблена. Приятно!Хорошо дышится!

-А теперь посмотрите вниз - мышцы шеи напряглись

Возвращается обратно - расслабление приятно Шея не напряжена и расслаблена...

**ХОБОТОК**

Вытяните губы « хоботком», напряглись губы. А теперь они стали мягкими,

ненапряженными.

-Подражаю я слону, губы «хоботком» тяну

А теперь их отпускаю и на место возвращаю

Губы не напряжены и расслаблены.

**ЛЯГУШКА**

-Внимательно смотрите, как я буду делать это упражнение ( показываю движение губ,соответствующее артикуляции звука и обращаю внимание на напряжение и расслабление губ)

-Вот понравится лягушкам, тянем губы прямо к ушкам.

Потяну-перестану, и нисколько не устану.

Губы не напряжены и расслаблены!

**ОРЕШЕК**

Расслабление речевого аппарата.

-А теперь представьте, что вы разгрызаете орешек твердый. Крепко сожмите зубы, вот так ( показывает). Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти - легко стало, рот приоткрылся, все расслаблено.

-Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем

Губы чуть приоткрываются... все чудесно... расслабляется

**ВОЛШЕБНЫЙ СОН**

Ребята, оставайтесь в позе покоя. Сейчас. Когда я буду читать стихи, вы закроете глаза.

Начинается новая игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу.

Внимательно слушайте и повторяйте за мной мои слова про себя. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу; «Открыть глаза!»

Внимание... наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются... глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.. .сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают... ноги тоже отдыхают... отдыхают... засыпают...

Шея не напряжена... и расслаблена

Губы чуть приоткрываются... все чудесно расслабляется

Дышится легко, ровно, глубоко

Длительная пауза

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали...

Громче, энергичнее

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза.

Губы не напряжены... приоткрыты и теплы-2 раза

И послушный наш язык быть расслабленным привык..

Дышится легко, ровно, глубоко.

**ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ**

Мы спокойны всегда Говорим всегда красиво Смело и неторопливо!

Вспоминаем обязательно, что учили на занятиях,

Каждый день-всегда, везде, на занятиях, в игре.

Громко, четко говорим, никогда мы не спешим!

(после длительной паузы, более тихим голосом)

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

(голос звучит громко)

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

**СОЛНЫШКО**

Напряженье улетело и расслаблено все тело

Будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке

Греет солнышко сейчас.. .руки теплые у нас

Жарче солнышко сейчас.. .ноги теплые у нас

Дышится легко.. ровно... глубоко...

Солнышко на нас глядит, просыпайтесь, говорит

Дети просыпаются, открывают глаза, потягиваются, встают на ноги.

Тяги, тяги, потягушеньки, на деток порастушеньки

Растите, деточки, здоровыми, как наша яблонька садовая!

**РАБОТА НАД ЗВУКАМИ РЕЧИ**

-А-

Разведение рук вверх в стороны при одновременном длительном произношении-а-

-У-

Давящим движением вытянуть руки вперед при одновременном произношении-у-

-И-

Руки вверх при одновременном произнесении -и-

-Я-

Взмахом правой руки указать на себя при одновременном произношении -я-

-Ж-

Описать в воздухе зигзагообразное движение руками вперед при одновременном

произношении -ж-

-Ц

Поднять ко рту пальцы рук, сжатые в щепотку, резко разжать их, туловище слегка наклонить вперед при одновременном произношении -ц-

-КА-

Резким сильным движением прижать к туловищу одновременно правый и левый локти, произнося при этом слоги -ка-

-ХА-

Прижать руки к животу, одновременно произнести слоги-ха-

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА***

**ПУТЕШЕСТВИЕ**

Мы в машину сядем, заведем мотор

Повезет машина нас за большой забор

На машине ехали-город весь проехали

Проезжали косогор-у нее заглох мотор

(дети имитируют звк - р- вибрацией губ одновременно со звуком голоса)

**САМОЛЕТ**

Полетит наш самолет к облакам нас унесет

С ветерком там поиграет, и на землю всех вернет

(дети тянут гласный -у- с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые

трубочкой губы, изменяя высоту звука)

**ЛОШАДКА**

На лошадке верхом все поскачем мы потом

Звонко цокают копытца, не пора ль остановиться?

Тпру! (дети щелкают языком, изменяя форму губ, вытягивают трубочкой, растягивают в улыбке)

**ПОЕЗД**

Поезд подает сигнал - дети тянут звук у-у-у

Он стоять уже устал - произносят чух-чух-чух

Набирает поезд ход - ускоряют чух

Свою песенку поет-произносят на выдохе - пш-ш-ш

**ПОХЛОПАЕМ**

Дети становятся по кругу, друг против друга. Не спеша, хлопая на каждый слог в ладоши,

вместе с педагогом все повторяют:

* Хло-пай, хло-пай поскорей!
* Хло-пай, хло-пай веселей!
* А-а!А-а! А-а!
* О-о!О-о!О-о!
* У-у!У-у!У-у!
* И-и!И~и!И-и!

Подняв обе руки на уровень плеч, ладошками к партнеру, произнося звуки в указанном порядке. Игру можно преобразить, используя разнообразные звукосочетания.

***ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

**ПЕТУХ**

Лишь пришла пора рассвета, как сейчас подал где-то.. Дети: Кукареку! Кукареку!

(Встают прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам. Выдыхая, произносят:"Ку-ка-ре-ку!) Чей-то чуткий ,петушок, чистый, Звонкий голосок. Дети: Кукареку! Кукареку! (Так же )

**ЛЕСОРУБЫ**

Встать прямо, ноги на ширине плечь, руки поднять вверх, пальцы собраны в "замок". На выдохе сделать наклон, произнося." Ух!" Повторить 6-8 раз.

Дыхательное упражнение.

Дети поворачивают голову налево и направо, делая на каждый поворот шумный короткий вдох носом.

Дыхательное упражнение.

( Дети встают, потягиваются всем телом, делают энергичный выдох. Делая повороты головы в соответствии с текстом, ребята выполняют акцентированное диафрагменное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счет сокращения мышц, вытягивая губы в трубочку и произнося:"У-у-ух!") Подуем на плечо, подуем на другое. Нас солнце горячо пекло дневной порою. Подуем на живот, как трубка станет рот А теперь на облака и остановимся пока.

**РЫЧАНИЕ**

И.П. -стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты, дети на выдохе рычат: "Р-р-р-р...", как бы пугая.

**БАБОЧКИ**

Каждый ребенок берет бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке и под звучание пьесы "Бабочки" Ф. Куперена дует на нее, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

**АРОМАТ ЦВЕТОВ**

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: "Ах!"

***МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН***

**ЖАВОРОНКИ**

Жаворонушек на проталинке распевает-про водят большими пальцами по шее от подбородка вниз 3 раза. Он зовет весну-красную, вызывает-кулачками энергично проводят по крыльям носа 3 раза.

Не летать снегам в чистом поле,растопились-проводят пальцами

по лбу.

Буйной реченькой в сине море укатились.-сделав из указательного и среднего пальцев

"вилочку", энергично растирают точки около ушей.

**ТЕПЛОХОД**

От зеленого причала -шаг вперед, руки внизу оттолкнулся теплоход

Он назад шагнул сначала- 2 шага назад

А потом шагнул вперед -2 шага вперед

И поплыл, поплыл по речке- "плывут "по кругу

Набирая полный ход

От зеленого причала, оттолкнулся теплоход.

**ИГРА В СТАДО**

Мы вчера играли в стадо- идут по кругу, взявшись за руки

И рычать нам было надо

Мы рычали :р-р-р

И мычали: му-му-му

По собачьи лаяли

гав-гав-гав-гав -идут на четвереньках

Не слыхали замечаний - идут по кругу, взявшись за руки

Анны Николаевны

А она сказала строго -остановились

-Что за шум такой у вас?

Я детей видала много Таких вижу в первый раз Мы сказали ей в ответ

-Никаких детей тут нет! - поворачивают голову из стороны в сторону

Мы не Пети и не Вовы! Мы собаки И коровы А она в ответ -Да что вы

Ладно, если вы коровы, Я тогда-пастух.

И прошу иметь ввиду

**ДОЖДИК**

Стулья расставлены по кругу, их на один меньше, чем играющих. Дети ходят по кругу и говорят;

-Дождик, дождик, что ты льешь?

Погулять нам не даешь?

Дети бегут к стулья, кому не хватило стула-тот проиграл.

**ТЕЛЕНОК**

Бу-бу 2 прыжка

Я рогатый рожки

Бу-бу 2 прыжка

Я хвостатый хвостик

Бу-бу 2 прыжка

Я ушастый уш ки  
Бу-бу 2 прыжка

Очень страшный рожки

Бу-бу 2 прыжка

Испугаю бодается

Бу-бу 2 прыжка

Забодаю бодается

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРОИЗНОШЕНИЯ ЗВУКОВ**

Дети стоят по кругу.

* удар правой рукой о пол справа от себя: та
* удар левой рукой о пол слева от себя: та
* три удара перед собой: та-та-та.

Дети идут по кругу, поочередно громко топая то правой, то левой ногой. Каждый удар ногой сопровождается громким хлопком вправо-влево.

Дети стоят по кругу, произносят слова с движением:

- там-резкий указательный жест в сторону  
сам-плавный указательный жест на себя

дождь-руки вытянуты вперед, слегка перебирая пальцами, дети опускают руки вниз.

**ГОЛОСОВЫЕ ИГРЫ ПУТЕШЕСТВИЕ**

Мы в машину сядем, заведем мотор

Повезет машина нас за большой забор

На машине ехали-город весь проехали

Проезжали косогор-у нее заглох мотор

(дети имитируют звук -р- вибрацией губ. одновременно со звуком голоса).

**САМОЛЕТ**

Полетит наш самолет, к облакам нас унесет

С ветерком там поиграет, и на землю всех вернет

(дети тянут гласный -у- с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые трубочкой

губы, изменяя высоту звука)

**ЛОШАДКА**

На лошадке верхом все поскачем мы потом

Звонко цокают копытца, не пора ль остановиться?

Тпру-(дети щелкают языком, изменяя форму губ, вытягивают трубочкой, растягивают в

улыбке).

**ПОЕЗД**

Поезд подает сигнал-дети тянут "ту-у-у"

он стоять уже устал-Чух, чух, чух

Набирает поезд ход

Свою песенку поет-произносят на выдохе-пшшш

**ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА**

Чтобы вежливыми быть- нужно" здравствуй" говорить Всем, кого б ни встретил-это знают дети Скажешь"здравствуй" и в ответ прозвучит" Привет, привет" Здравствуйте ладошки-хлопают Здравствуйте сапожки-топают

Здравствуйте лягушки-квакают Здравствуйте кукушки-кукуют Здравствуй звонкий каблучок-цокают И малышка-светлячок-произносят сссс Здравствуй поросенок-хрюкает И маленький теленок-мычит Здравствуй шустрый ветерок-дуют Звонкий детский голосок-аааа Здравствуй сонная ворона-кар-кар-кар Поезд длинный у перрона-тянут туууу Добрый день ручным часам-тикают тик-так Громким детским голосам- громко кричат Здравствуй бурная река-брбрбрб

В синем небе облако-ЗДРАВСТВУЙ МИР.

**ПОМОЩНИКИ**

Дружно маме помогаем , мы белье полощем сами,

Раз, два, три, четыре.

(Встают, слегка наклонившись вперед, и двигают руками вправо-влево. )

Потянулись,

(Тянутся, вытирая рукой "пот" со лба.)

Наклонились,

(Продолжают полоскать белье)

Хорошо мы потрудились. (Вытирают руку о руку)

**ПЕТУХ**

Тух, тух, тух, тух Дети и "петух" идут противоходом

Ходит по двору петух высоким шагом.

Сам со шпорами Показывают носочки  
Хвост с узорами Показывают "хвост".

Под окном стоит Дети стоят, не разъединяя рук

На весь двор кричит а петушок машет крыльями.

"Ку-ка-ре-ку"

**КОТ И МЫШИ**

Дети водят хоровод вокруг спящего "кота". Три, та-та, три-та-та, не боимся мы кота

Мы кота-воркота завернем за ворота

Раз. два. три, четыре пять

Кошка учится считать:

Потихоньку по-немножку прибавляет к мышке кошку,

Получается ответ: Кошка-есть, а мышки-нет!

**РЕПКА**

Дети и "репка" идут противоходом по кругу. Затем выполняют движения по тексту. Репка- репонька, вот какая крепенька Ты на месте покружись, а потом остановись Раз-два, не зевай! Кого хочешь, выбирай!

**БЛИНЫ**

Дети стоят в кругу и выполняют движения по тексту.

Ой, лады, ой, лады! Мы блинов напекли.

Первый дадим зайке, зайке-попрыгайке.

А второй-лисичке, рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке-бурому братишке

Блин четвертый котику- котику с усами.

Пятый блин поджарим, и съедим мы сами.

**ПРОГУЛКА**

Утром солнышко встает-радуются звери.

"Просыпайтесь,"- всех зовет-"Открывайте двери!"

(Поднимают руки через стороны вверх)

В лес пойдем сегодня мы , собирать бруснику

Землянику и грибы, сладкую чернику

(Ходят по кругу, ставя ногу на носок)

Птичье гнездышко найдем, поглядим украдкой

(Поворачивают корпус вправо, влево)

И с красавцем глухарем поиграем в прятки

(Приседают).

**МУРАВЕЙ**

Дети встают друг за другом, кладут на правое плечо канат и идут в полуприседе. Если трудно, муравей позовет своих друзей И все вместе по тропинке тащат весело травинки.

**ПОИГРАЕМ С МИШКОЙ**

Дети стоят в кругу. (Грозят пальчиком мишке) Мишка, мишка-лежебока Хватит спать, хватит спать! Мы хотим с тобою мишка поиграть, поиграть! (Хлопают в ладоши)

Ты веселых ребятишек, догоняй, догоняй! Ну-ка мишка, ну-ка, мишка Нас поймай! Нас поймай! (Идут по кругу, затем "медведь" ловит детей)

**БАБУШКА МАЛАНЬЯ**

У Маланьи, у старушки, жили в маленькой избушке

Семь дочерей, семь сыновей.

(Ходят по кругу)

Все без ресниц, все без бровей.

(Моргают глазами. Указательным пальцем показывают на брови)

С такими глазами, с таким носом, длинным и курносым

С такой головой, с такой бородой!

(Показывают все по тексту)

Ничего не ели, Качают головой из стороны в сторону

На нее глядели Приставляют ладонь ко лбу

Делали вот так! Приседают, наклоняются прыгают.

**СКАЧЕТ ЗАЙКА**

Дети встают в круг. За кругом под песню прыгает ребенок-зайка. С окончанием песни "зайка" задевает ладошкой любого ребенка, который будет "лисой". "Зайка" и "лиса" бегут за кругом в разные стороны. Кто первый забежит в круг, тот и выиграл. Скачет зайка маленький, около заваленки

Быстро скачет зайка- ты его поймай-ка

**ЖИЛ-БЫЛ У БАБУШКИ ЧЕРНЫЙ БАРАН**

Жил у нашей бабушки Идут по кругу. В центре-баран Черный баран

Где ж ты был, Останавливаются, лицом в круг

Наш, черный баран? и пожимают плечами Черный баран: На мельнице, на мельнице!

Что ж ты там делал? Сужают и расширяют круг Черный баран: Муку молол

Что ж ты пришел к нам? Идут по кругу Так выгнали ж мельники Протягивает вперед руки.

Дети поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротики. Под музыку баран бегает в воротики а как только музыка закончилась, дети закрывают воротики. Если баран остается за кругом, значит он выиграл.

**КОЗЛИК И ДЕТИ**

Дети встают в круг. В центре-"козлик". Ребята ведут хоровод, а "козлик" поет:

Я по лесу иду, свою песенку пою

Ме-ме, ме-ме подходят к козлику

Подойдите все ко мне!

Непослушных детей испугаю отходят назад

Непослушных детей забодаю! убегают от козлика.

"Барашки"(развитие чувства ритма)

Барашки, барашки, серые кудряшки

По лесам ходят по полям бродят

(Пастух сопровождает чтение стихотворения равномерными ударами бубна (четвертными длительностями). Дети двигаются друг за другом, ставя ногу на всю ступню и делая шаг на каждую четверть. Кулачки приставлены к голове "рога".)

Барашки, барашки

(Пастух играет на бубне восьмыми) Серые кудряшки, по дорожке побежали Только ножки замелькали. (Дети легко бегут, высоко поднимая ноги).

**НА ВОДОПОЙ**

Жарким днем лесной тропой Идут друг за другом

Звери шли на водопой

За мамой лосихой топал лосенок Топающим шагом

За мамой лисицей крался лисенок Идут на носочках

За мамой ежихой катился ежонок Идут в приседе

За мамой медведицей шел медвежонок Идут на внешней стопе

За мамой белкой скакали бельчата Поскакивают

За мамой зайчихой-косые зайчата Прыгают на обеих ногах

Волчица вела за собой волчат Идут широким шагом

Все мамы и дети напиться хотят Встают на колени с опорой на руки, делают движения языком"лакают".

**ПОСУДА**

Вот большой, стеклянный чайник

Очень важный, как начальник.

(Встают , слегка прогнувшись назад, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)

Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие бедняжки.

(Приседают, одна рука на поясе)

Вот фарфоровые блюдца, только стукни-разобьются

(Кружатся, рисуя руками круг)

Вот серебряные ложки, голова на тонкой ножке.

(Потягиваются, поднимая руки вверх и смыкая над головой)

Вот пластмассовый поднос. Он посуду нам принес. (Ложатся на ковер и вытягиваются).

***ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ***

**БЕГЕМОТИК**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

**КАЧЕЛИ**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

**НЫРЯЛЬЩИКИ ЗА ЖЕМЧУГОМ**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

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.

**ДЫХАНИЕ**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,*

*Тише - громче, как угодно.*

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет.*

*Дышат птицы и цветы,*

*Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строчки).

**ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

**ЛИСТОПАД**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони

**СНЕГОПАД**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

**КОРАБЛИК**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

*Ветерок, ветерок, натяни парусок!*

*Кораблик гони до Волги-реки.*

**МОЙ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК**

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

*Вариант 1.*

*Мой воздушный шарик, раз, два, три.*

*Легкий, как комарик, посмотри.*

*Носом я вдыхаю, не спешу,*

*За своим дыханием слежу.*

Вариант 2.

*Каждый день я в шарик дую,*

*Над дыханием колдую.*

*Шарик я надуть стремлюсь*

*И сильнее становлюсь.*