**КАРТОТЕКА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

**• «Медвежонок в берлоге»**
 *Цель.* Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.
 *Описание*. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.
Педагог.
Медведь в берлоге сладко спит
И шумно, на весь лес сопит.
Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

 **• «Страшный сон мышонка»** *Цель*. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.
 *Описание.* В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.
Педагог.
Как дышит мышка-крошка,
Коль снится злая кошка?»
Дети дышат поверхностно и учащенно.

**• «Заячьи бега»** *Цель.* Стимулировать глубокое, частое дыхание.
 *Описание*. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

 **• «Великан»** *Цель*. Формировать вертикаль позвоночника.
 Педагог. Дети, представьте, что сенсорная комната — это пещера гномов, добывающих самоцветы. Светильники не способны показать нам все великолепие драгоценных камней, сокрытых в глубине пещеры. Здесь трудно дышать, мало свежего воздуха. Сверху давит каменный потолок. Каждый из вас — могучий великан, который с радостью помогает гномам удерживать этот каменный свод. Вы уверены в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Все самоцветы подземелья у ваших ног Гномы благодарят вас за помощь маленьким труженикам. И вы делаете это для них с радостью и любовью.

 **• «Медуза»** *Цель.* Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.
 *Описание.* Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.
Педагог.
Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю.
На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.

 **• «Чайка»** *Цель.* Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.
 *Описание*. Дети лежат в сухом бассейне на спине.
Педагог.
Спокойно на спине лежу,
Как чайка, медленно летаю.
Ладонями в воде скольжу:
Вверх — вдох, на выдох — опускаю.
Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

 **• «Ленивец»** *Цель.* Удерживать позу общего расслабления.
 *Описание.* Дети ложатся животом на мячи-гиганты.
Педагог.
Я ленивец, милый, славный,
Неуклюжий и забавный.
Вишу на ветке целый день.
Даже и висеть мне лень.

 **• «Отдых»** *Цель.* Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.
 *Описание.* Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.

 **• «Полоскание»**
 *Цель.* Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.
 *Описание.* Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.
Педагог.
Руки в бассейн опущу,
Тщательно прополощу.
Ну, а потом по порядку
Выну, стряхну, разотру.

 **• «Тора»** *Цель.* Развивать силу и амплитуду движений мышц плечевого пояса.
 *Описание*. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.
Педагог.
Это, конечно, не Эверест.
Гору нагреб я руками.
Горы покруче, наверное, есть.
Попробуйте, сделайте сами!

 **• «Буратино удивляется»** *Цель.* Активизировать мышцы плечевого пояса.
 *Описание.* Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Удивляется полено:
— Папа Карло, где колено?
Поднимает плечики,
Смотрит так доверчиво.
Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.

 **• «Колобок»** *Цель*. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.
 *Описание.* Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Покатился колобок
С левого на правый бок.
А потом на спинке,
Будто по тропинке.
Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.

 **• «Ёжики»**
 *Цель*. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.
 *Описание.* Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.

 **• «Водный велосипед»** *Цель*. Укреплять мышцы ног и брюшного пресса. Ритмизировать движения в соответствии со стихотворным текстом.
 *Описание.* Дети сидят в сухом бассейне, опираясь спиной о бортик.
Педагог.
Водный мой велосипед
Как он любит непосед!
На педали нажимаю,
Рыбок стаи распугаю.
Дети выполняют ногами движения, имитирующие вращение педалей.

 **• «Переложи шарики ногами»** *Цель.* Укреплять нижние мышцы живота, ног.
 *Описание*. Дети, лежа (сидя) в сухом бассейне, захватывают ступнями прямых ног шарики и перекладывают их.

 **• «Бревнышки»**
 *Цель.* Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.
 *Описание.* Дети лежат в бассейне, вытянувшись.
Педагог.
Лесоруб срубил бревно —
Ловко катится оно.
Дети перекатываются от одного бортика бассейна к другому.

 **• «Ветер, ветерок, ветрище»**
 *Цель.* Формировать направленность и силу выдоха.
 *Описание.* Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.

 **• «Костер»** *Цель*. Упражнять в продолжительном выдохе. Учить дышать в заданном ритме.
 *Описание.* Педагог включает светящуюся нить. Дети помогают ему задуть или разжечь воображаемый костер.

 **• «Поиграй со светлячками»** *Цель.* Отрабатывать ритм и темп дыхания.
 *Описание.* Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.

 **• «Ловцы жемчуга»**
 *Цель.* Упражнять в задержке дыхания.
 *Описание.* На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.

 **• «Пожарники»** *Цель.* Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.
 *Описание.* Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.

 **• «Насос»** *Цель.* Тренировать дыхательную мускулатуру.
 *Описание.* Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.

 **• «Гармошка»**
 *Цель.* Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.
 *Описание.* Дети, держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольный выдох и возвращаются в исходное положение.

 **• «Шарик»**
 *Цель.* Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.
 *Описание*. Дети сидят на мячах-гигантх, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

 **• «Сосчитай мячики»** *Цель*. Упражнять правильное речевое дыхание.
 *Описание.* Мячики из сухого бассейна рассыпаны по полу перед детьми. Дети, наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.

 **• «Покачай игрушку на животе»**
 *Цель*. Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху.
 *Описание.* Дети лежат в сухом бассейне на спине. Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе носом дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.