**Дыхательно-гимнастические комплексы**

***Цель: активизация мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышц гортани, укрепление мышц брюшной полости, осуществление вентиляции легких, для подготовки голосового аппарата к фонации.***

**При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:**

1. **не переутомлять ребенка, т. е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;**
2. **следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;**
3. **чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;**
4. **движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении, до еды.**

***1 комплекс.***

**Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:**

1. **Вдох и выдох через нос;**
2. **Вдох через нос, выдох через рот;**
3. **Вдох через рот, выдох через нос;**
4. **Вдох и выдох через левую половину носа, затем через правую (попеременно);**
5. **Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно);**
6. **Вдох через нос, удлиненный выдох через нос с усилением в конце;**
7. **Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы;**
8. **Вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).**

***2*** ***Комплекс***

1. ***Послушаем свое дыхание***

**И. п. – стоя, сидя, лежа. Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:**

* **куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;**
* **какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;**
* **какое дыхание: поверхностное или глубокое;**
* **какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (паузой);**
* **тихое, неслышное дыхание или шумное.**
1. ***Дышим тихо, спокойно и плавно***

**И. п. – стоя, сидя, лежа. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.**

***3. Подыши одной ноздрей***

**И. п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-4 раза.**

***4. Воздушный шар***

**И. п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Ладони лежат на животе. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается , как воздушный шар. Медленный плавный выдох живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.**

***5. Воздушный шар поднимается вверх***

**И. п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.**

***6. Ветер***

**И. п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.**

***3 комплекс – профилактические упражнения для верхних дыхательных путей***

1. **Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать 5-6 раз по крыльям носа указательным пальцем.**
2. **Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую. По очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.**
3. **Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.**
4. **При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.**
5. **Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «гм-м-м».**
6. **Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).**
7. **Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).**

**Игры для развития ротового выдоха**

***Цель: развитие длительного, непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.*«Снег идёт!»
*Оборудование:* кусочки ваты.
*Ход игры:*Педагог раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.
- Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!
Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Медленно набираем воздух через нос. Следим, чтобы не поднимались плечи. Вытягиваем губы трубочкой. Дуем на вату, не раздувая щек. Упражнение повторить 3-5 раз.**

**«Хоккей»**

***Оборудование:* Картинка, на которой нарисован каток и ворота на льду, вырезанная из бумаги шайба.**

***Ход игры:* На столе лежит картинка с изображением хоккейных ворот. У края картинки лежит шайба.**

**- Попробуй забить шайбу в ворота.**

**По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дутьцеленаправленно на шайбу. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи, дули, держа губы трубочкой, не раздували щеки. Упражнение повторить 3-5 раз.**

**«Катание со снежной горки»**

***Оборудование:* картинка с изображением горки, вырезанные из бумаги санки с детьми.**

***Ход игры:* На столе лежит картинка с изображением снежной горки. На верхней части горки лежат санки с детьми.**

**- А теперь подуй на санки так, чтобы они скатились с горки. Посмотри, как я сделаю.**

**Логопед показывает, как правильно дуть на санки, чтобы они медленно спускались с горки. По командеребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на санки. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи, дули, держа губы трубочкой, не раздували щеки. Упражнение повторить 3-5 раз.**

**«Игра в снежки»**

***Оборудование:*Картинка с изображением детей, играющих в снежки, маленькие ватные шарики.**

***Ход игры*: На столе лежит картинка с изображением детей, играющих в снежки. На ней лежат ватные шарики. По обе стороны картинки, друг против друга сидят дети.**

**- Ребята, вспомните, как зимой вы играли в снежки. Дуть нужно по очереди.**

**По команде логопеда первый ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дутьцеленаправленно на ватные шарики. Посчитать, сколько шариков долетело до второго ребенка. Затем дует второй ребенок. Выигрывает тот, у кого больше шариков долетело до цели. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи, дули, держа губы трубочкой, не раздували щеки.**

**«Лыжники»**

***Оборудование:* бумажные фигурки лыжников.**

***Ход игры:* Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на крае стола. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив лыжника. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на лыжника. Логопед следит, чтобы дети не поднимали плечи, дули, держа губы трубочкой, не раздували щеки. Продвигать лыжника можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. Остальные дети следят, чей лыжник дальше уедет – «проскользит по столу». Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.**

**«Фигуристка»**

***Оборудование:* вырезанная из бумаги фигуристка.**

***Ход игры*: Перед ребенком на ниточке висит вырезанная из бумаги фигуристка.**

**- Наша фигуристка очень любит вращаться. Подуй на нее вот так, и она начнет вращение.**

**Логопед показывает, как правильно дуть на фигуристку, дети повторяют. По команде медленно набираем воздух через нос. Следим, чтобы не поднимались плечи. Вытягиваем губы трубочкой, дуем на фигуристку, не раздувая щек. Упражнение повторить 3-5 раз.**

**Игры и упражнения на развитие речевого дыхания**

***Цель*: развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность:**

**«Снежинки»**

**И. п. основная стойка.**

**1 – вырезанные из бумаги снежинки держать на уровне лица, вдох носом.**

**2 – на выдохе плавно дуем на снежинки. Следует добиваться, чтобы снежинки максимально отклонялись.**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Вьюга»**

**И. п. – основная стойка.**

**1 – вдох носом.**

**2 – на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!», вьюга начинается.**

**3 – вдох носом.**

**4 – на выдохе произносим громко «У-у-у-у!».**

**5 – вдох носом.**

**6 – на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!», вьюга заканчивается.**

**Упражнение повторить 2 раза.**

**«Пурга»**

**И. п. – основная стойка.**

**1 – вдох носом.**

**2 – на выдохе произносим тихо: «В-в-в-в!», пурга начинается.**

**3 – вдох носом.**

**4 – на выдохе произносим громко «В-в-в-в!».**

**5 – вдох носом.**

**6 – на выдохе произносим тихо: «В-в-в-в!», пурга заканчивается.**

**Упражнение повторить 2 раза.**

**«Снег идет»**

**И. п. – основная стойка, руки подняты вверх.**

**1 – плавно опускать руки, вдох носом.**

**2 – на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»**

**Упражнение повторить 3- 4 раза.**

**«Снег скрипит»**

**И. п. – основная стойка.**

**1 – ходьба на месте, вдох носом.**

**2 – на выдохе произносить: «Скрип- скрип-скрип!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Холодно зимой»**

**И. п. – стоя прямо. Ноги на ширине плеч, руки опущены.**

**1 – обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, вдох носом.**

**2 – обхватить плечи руками и на выдохе произносить: «Бр! Бр! Бр!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Погреемся»**

**И. п. – стоя ноги вместе. Руки в стороны.**

**1 – вдох носом.**

**2 – быстро скрестить руки перед грудью, на выдохе произнести: «Ух-х-х! Ух-х-х!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Греем ручки»**

**И. п. – основная стойка.**

**1 – потираем «замерзшие» руки, вдох носом.**

**2 – на выдохе произносим: «Х-х-х! Х-х-х!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Снежки»**

**И. п. – стоя, ноги на ширине плеч.**

**1 – наклоняемся вниз, «берем снежок», вдох носом.**

**2 – бросаем « снежок», на выдохе произносим: «Оп! Оп! Оп!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Катание с горки»**

**И. п. – основная стойка.**

**1 – сед, руки вытянуть вперед, вдох носом.**

**2 – на выдохе произносим: «У-у-у-у-х!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Катание на коньках»**

**И. п. - левая рука за спиной, спина слегка согнута.**

**1 – имитируем катание на коньках, вдох носом.**

**2 – на выдохе произносим: «Хруп-хруп-хруп! Хруп-хруп-хруп!».**

**Упражнение повторить 3-4 раза.**

**«Лепим снеговика»**

**И. п. – стоя, ноги слегка расставлены.**

**1 – наклон туловища вперед, «поднимаем ком снега», вдох носом.**

**2 – на выдохе произносить: «Ком на ком!».**

**Упражнение повторить 3 раза.**

**Вьюга**

**Вьюга воет: У-у-у!**

**Завертеть я вас могу.**

**Замести в большой сугроб.**

**Хоп-хоп-хоп, хоп-хоп-хоп. (Е. Алябьева)**

**«Снегирек»**

**Сел на ветку снегирек – ф-ф, ф-ф!**

**Брызнул дождик – он промок – ф-ф, ф-ф!**

**Ветерок подуй слегка,**

**Обсуши нам снегирька – ф-ф, ф-ф! (Немецкая песенка)**

**Везет Сенька Саньку**

**С Сонькой на санках.**

**Санки – хлоп!**

**Сенька – вбок!**

**Санька – скок!**

**Соньку – с ног! (Детская потешка)**

**Зимние забавы**

**Мы бежим с тобой на лыжах,**

**Снег холодный лыжи лижет.**

**А потом - на коньках,**

**Но упали мы. Ах!**

**А потом снежки лепили. Эх!**

**А потом снежки катили. Ох!**

**А потом без сил упали. Ух!**

**И домой мы побежали. (Н. Нищева)**

**«Едем на лошадке»**

**Едем, едем на лошадке – цок-цок-цок!**

**По дороге зимней, гладкой.**

**Санки скрипят – ш-ш-ш!**

**Бубенчики звенят – динь-динь!**

**Дятел стучит – тук-тук-тук!**

**Вьюга свистит – с-с-с!**

**Белка на ветке орешки грызет – щелк-щелк!**

**Рыжая лисичка зайца стережет – ф-ф-ф!**

**Холод, холод – в-в-в!**

**Стужа – Брр-брр!**

**Снег пушистый**

**Кружит, кружит – о-о-о!**

**Ехали мы ехали, - цок-цок-цок!**

**Наконец доехали:**

**С горки – ух!**

**В ямку – бух!**

**Приехали! (Т. Тютюнникова)**