

КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Энергетической основой речи является дыхание. Правильно поставленное речевое дыхание играет большую роль в становлении звукопроизношения и способствует формированию выразительности речи.

Речевое дыхание несколько отличается от физиологического. Заключается оно в умении выполнять короткий вдох и продолжительный, целенаправленный выдох через серединку язычка. Формированию такого умения способствуют любые игры на поддувание, например игры – вертушки, мыльные пузыри; комплексы дыхательной гимнастики, которые способствуют формированию вначале правильного физиологического дыхания, а затем целенаправленного выдоха для развития речевого дыхания.

Цель их выполнения: _ Формирование правильного речевого дыхания на основе физиологического, способствующего как профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, так и выработке чистого и чёткого звукопроизношения.

Каждый комплекс решает определённые задачи как оздоровительные, так и речевые, которые прописаны перед комплексом. Выполнять их можно как в образовательных ситуациях, так и в режимные моменты.



Комплекс № 1. Учимся дышать носиком.

- Задачи:**
1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох), подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.
 2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.
 3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнения:

1. **«Гладим носик».** Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.
2. **«Два носика».** Закрыть указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.
3. **«Кто мычит?»** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. **«Соппротивление».** При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.
5. **«Песенки барашка».** Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: «ба-бо-бу», «бо-бу-бы», «бу-бы-бэ», «г-м-м-м».
6. **«Шарик».** Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.
7. **«Зевота».** Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот. Вслух произнести: «о-о-хо-хо-о-о» - позевать. Повторить 6 – 6 раз.
8. **«Змеиный язычок».** Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать «змеиный» язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.



бо-бу-бы



Комплекс № 2. «На лужайке»

- Задачи:**
1. Формировать физиологическое дыхание (вдох и выдох через нос).
 2. На основе физиологического дыхания учить детей дифференцировать вдох через нос –выдох через рот.
 3. Автоматизировать звуки (З) и (Ж) через звукоподражания.

Упражнения:

1. **«Пастушок».** Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче (чтобы собрать разбежавшихся коров).оказать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.
2. **«Где коровы?»** Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки придерживая боковую сторону носа с левой стороны. Глубоко вдохнуть правой ноздрёй (рот закрыт) и на выдохе произносить протяжно «м-м-м-м», звук должен быть звучным. Повторить, прижимая правую ноздрю.
3. **«Цветущий луг».** Дети стоят с закрытыми глазами и представляют разноцветный, цветущий луг. Вдох носом, на выдохе произносится произвольная фраза, например: «Ах, как вкусно пахнут цветы!» , или: «Ах, каой аромат!»
4. **«Аист».** Стоять прямо, поднять руки в стороны. Одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживая равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». (6 – 7 раз).
5. **«Ворона».** Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох через нос. Затем медленно опустить руки, и на выдохе произнести «Кар!»
6. **«Комарик».** Сесть, ногами обхватив ножку стула, руки поставив на поясе. Вдохнуть через нос, медленно повернуть туловище в сторону, и на выдохе показать, как звенит комарик: «з-з-з-з-з», затем быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох, и поворот в другую сторону.
7. **«Жук».** Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, медленно опускать руки вниз, и показать, как долго жужжит большой жук: «ж-ж-ж-ж».



Комплекс № 3. «Полёт на луну».

- Задачи:**
1. Формировать речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот).
 2. Развивать координацию движений и речи.
 3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. **«Запускаем двигатель».** И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п., выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди, при этом на одном выдохе произнести : «д-д-д». Если ребёнок владеет звуком (Р), произносить «р-р-р». Повторить 4-5раз.
2. **«Летим на ракете».** И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п. Долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить 4 – 6 раз.
3. **«Надеваем шлем от скафандра».** И.п.- сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п. Выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик».Повторить 4-6раз.
4. **«Пересаживаемся в луноход».** И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п., выдох – полный присед, руки вперёд, произнести «Ух!» Повторить 4- 6 раз.
5. **«Лунатики».** И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. вдох – и.п., выдох – наклонить туловище в сторону, произнести : «Хи-хи-хи». Повторить по 3 – 4 разца в каждую сторону.
6. **«Вернулись на землю».** Мы рады возвращению, вдыхаем свежий воздух. И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны руки поднять вверх. Выдох – руки плавно опустить, произнести: «А-ах!» Повторить 4 – 6 раз.



Комплекс № 4. «Новый год».

- Задачи:**
1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического (короткий вдох через нос, выдох через рот).
 2. Укреплять мышцы спины.
 3. Развивать артикуляционную моторику.

Упражнения.

1. **«Ёлочка нарядная».** И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны. Выдох – полуприсяд, поворот туловища в сторону, и сказать: «Ах!». Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.
2. **«Бьют часы 12 раз».** И.п. – сидя по- турецки, руки на затылке, сцеплены в замок. Спокойно вдохнуть, пауза 3секунды, выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!» Повторить 12 раз.
3. **«Хлопушка».** И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!» Повторить 6 – 8 раз.
4. **«Сыграем на гармошке».** И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдох, пауза 3секунды, затем на выдохе наклон в левую сторону (растягиваем правый бок) и произносим: «Ля-а-а». Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
5. **«Дед Мороз играет на дудочке».** И.п. – стоя, поднести к губам воображаемую трубу. Движения пальцев имитируют нажимание клавиш на дудочке, при этом на выдохе произносим: «Ту-ту-ту-ту-ту». Повторить 6 – 8 раз.
6. **«Задует свечи».** И.п. – стоя, держать в правой руке полоски цветной бумаги на уровне рта, левую руку положить на живот. Глубокий вдох ртом – надуть живот, затем длительно выдыхать, «гасит свечу», произносить звук Ф-Ф-Ф-Ф.



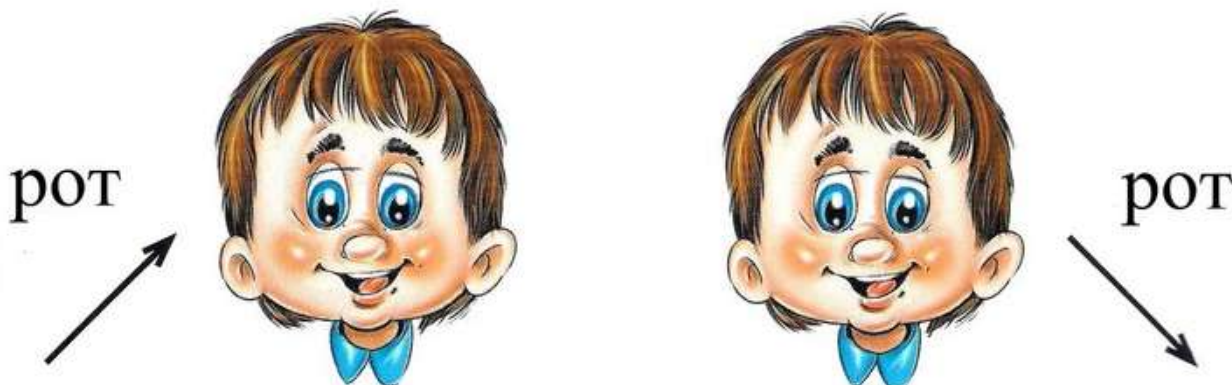


Комплекс № 5. Дифференциация ротового и носового дыхания.

- Задачи:** 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот, либо их чередование.
2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных (щелевых) согласных звуков: (Ф), (В), (С), (З), (Ш), (Ж), (Щ), (Х),

Упражнения:

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Поочередно закрывать то левую, то правую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м-м-м).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки). Сначала без голоса, затем с голосом (а-а-а-а).
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф-ф-ф-ф).
7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдувать ватку с носа).





Комплекс № 6. Дифференциация ротового и носового дыхания.

- Задачи:**
1. Формировать форсированный (толчкообразный) выдох через нос или рот или чередование одного и другого.
 2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению взрывных (смычных) согласных звуков: (П), (Б), (Т), (Д), (К), (Г).

Упражнения:

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.
2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (Ф! Ф! Ф! Ф!)
3. Рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом, толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).
4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом, толчкообразный (рот не закрывать).
5. Вдох через слегка сомкнутые губы, выдох толчкообразный, через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м!)
6. Вдох через нос, выдох толчкообразный через углы рта: сначала через правый, затем через левый.
7. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный через «трубочку» (у! у! у!)

ВДОХ

НОС



ВЫДОХ

НОС



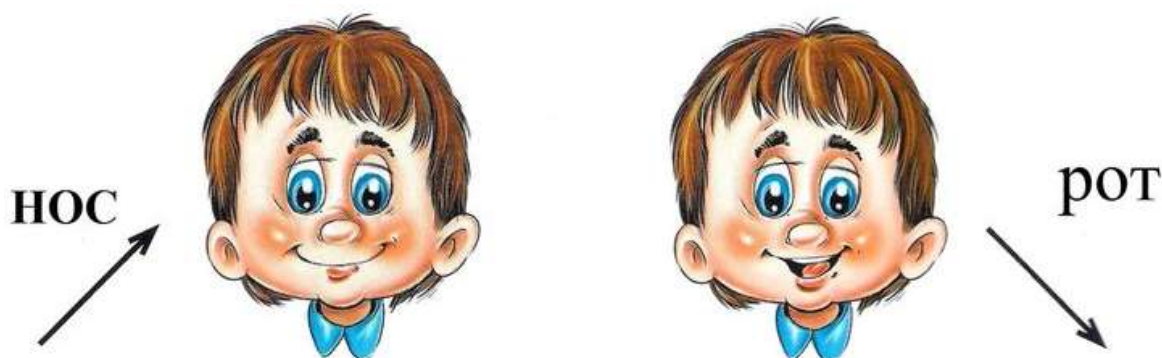


Комплекс № 7. Дифференциация ротового и носового дыхания.

- Задачи:**
1. Формировать умение сочетать фиксированный и форсированный выдохи.
 2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению звуков – аффрикат (ц), (ч), и групп согласных звуков разного способа образования (тс, пл, вр, кр и т. д.)

Упражнения:

1. Вдох носом, удлинённый выдох ртом с усилением в конце (ф...ф! ф!)
2. Вдох носом. Выдох ртом толчкообразный, в конце переходящий в плавный (ф! ф! ф...)
3. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох удлинённый через «трубочку» с усилением в конце (у...у! у!)
4. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный, в конце переходящий в плавный (у! у! у...)
5. Вдох через слегка сомкнутые губы. Выдох удлинённый, через нос, с усилением в конце, с голосом (м... м! м!)
6. Вдох через слегка сомкнутые губы. Выдох через нос, толчкообразный, в конце переходящий в плавный (м! м! м...)
7. Губы в улыбке, язычок спокойно лежит внизу рта. Вдох через нос, выдох удлинённый через рот, в конце переходящий в толчкообразный (с...с! с!)
8. Губы в улыбке. Вдох носом. Выдох толчкообразный, в конце переходящий в плавный (с! с! с...)
9. Вдох носом. Длительно произносить звук «Ш» с усилением в конце (ш...ш! ш!)
10. Вдох носом. Кратко произносить звук «Ш», удлинить выдох в конце произнесения (ш! ш! ш....)



**Комплекс № 8. Дыхательно – речевые упражнения
для часто болеющих детей
(простудные заболевания).**



Задачи: 1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического (короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот).

2. Через дыхательно – речевые упражнения осуществлять профилактику простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ).

Упражнения:

1. **«Прямая спинка».** Ходьба на месте с энергичной работой рук, следить за осанкой и дыханием.
2. **«Маятник».** Во время ходьбы размахивать прямыми руками вперёд – назад и громко произносить «тик – так». (10 – 12 раз).
3. **«Петух машет крыльями».** Стоя на месте, поднять руки в стороны (вдох). Затем на выдохе хлопать руками по бёдрам и произносить протяжно: «Ку- ка- ре- ку» (5 – 6 раз).
4. **«Починим колёса».** Основная стойка. Вдох – руки поднять вперёд, на выдохе присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп» (5 – 6 раз).
5. **«Лыжник».** И.п. – полуприсяд с наклоном вперёд. Имитация ходьбы на лыжах, на выдохе произносить «м-м-м-м» (1 -1,5 минуты).
6. **«Гуси летят».** Свободная ходьба по комнате. Вдох – руки поднять в стороны. На выдохе опускать руки вниз и протяжно произносит «гу-у-у-у» (3 – 4 раза).
7. **«Паровозик».** Ходьба по комнате друг за другом с согнутыми в локтях руками, приговаривая «чух- чух- чух- чух» (1 -1,5 минуты)\
8. **«Сигнальщики».** Подуть в дудочку, или сдуть ватку, «снежинку», чтобы был целенаправленный выдох посередине языка (не надувая щёк).

рот



НОС



**Комплекс № 9. Дыхательно – речевые упражнения
для детей в период реабилитации после
перенесённого заболевания (ОРЗ).**

Задачи: 1. Формировать печевое дыхание на основе физиологического (короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот).

2. Через дыхательно – речевые упражнения способствовать оздоровлению органов дыхания.



Упражнения:

1. **«Мишка косолапый».** Медленная ходьба по комнате на внешней стороне стопы 20 – 30 секунд (следить за осанкой и дыханием).
2. **«Маятник».** Во время ходьбы размахивать прямыми руками вперёд – назад и произносить «тик – так» (8 – 10 раз).
3. **«Петух машет крыльями».** Стоя на месте, поднять руки в стороны – вдох. Выдох – опустить руки, похлопать по бёдрам и произнести протяжно: «Ку – ка – ре- ку». (5 – 6 раз).
4. **«У мишки дом большой, а у зайки маленький».** Вдох – потянуться вверх, подняться на носочки. Выдох – присесть. (3 – 4 раза).
5. **«Комары летают».** Сидя на стуле или на полу «по-турецки». Сделать вдох, на выдохе повернуться в сторону и протяжно произнести «з-з-з-з». Затем также в другую сторону (2 – 3 раз в каждую сторону).
6. **«Поймай комара».** И.п. то же. Сделать вдох, затем резкое движение вверх или в сторону с произнесением «ух-х-х» (3 – 5 раз).
7. **«Сдуй комара с ладошки».** И.п. то же. вдох носом, сделать губы дудочкой, и подуть на ладошку, затем также на другую (по 2 – 3 раза на каждую ладошку).
8. **«Паровоз».** Ходьба по комнате с согнутыми в локтях руками, приговаривая: «чух-чух-чух-чух» (1 – 1,5 минуты).
9. **«Сдуй пушинку».** Подуть на ладошку удлинённым выдохом, затем на другую (2 – 3 раза на каждую ладошку).





Комплекс № 10. Парадоксальная дыхательная гимнастика (по Стрельниковой).

- Задачи:** 1. Способствовать увеличению объёма вдоха и диафрагмального выдоха.
2. Способствовать развитию чувства ритма.

Упражнения:

«Ладони». И.п. – встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом, и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, пассивный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

«Поясок». И.п. – встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого, шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время выдоха кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

«Поклон». И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий, шумный вдох в короткой точке наклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

«Обними плечи». И.п. – встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого, шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе (спокойном, через рот) вернуться в исходное положение.

«Большой маятник». И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного отклониться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – ещё один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями, вернуться в исходное положение.

«Ушки». И.п. – встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий, шумный вдох носом. Пассивный выдох во время перевода головы к левому плечу. Коснувшись левого плеча, такой же вдох. Наклоны делать без перерыва.

«Малый маятник». И.п. – встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх – назад, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный, между двумя вдохами. Движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

«Танцевальные шаги». И.п. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный, свободный выдох. То же с другой ногой.



Комплекс № 11. Комплекс парадоксальных дыхательных упражнений «Кошечка» (по Стрельниковой).

- Задачи:** 1. Способствовать увеличению объёма вдоха и диафрагмального выдоха.
2. Способствовать развитию выразительности движений и мимики.

Упражнения:

1. **«Кошка проснулась».** Педагог говорит: «Кошка проснулась, потягивается, нам лапками машет. Выполняется, как упражнение «Ладони», но на каждый вдох поднимаем ногу: то правую, то левую.
2. **«Кошка ловит птичку».** Педагог говорит: «Вот птичка летает, а кошечка её хочет поймать». И.п. – встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте одновременное с коротким, шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка что-то ловит). На выдохе вернуться в исходное положение.
3. **«Кошка ищет мышку».** Педагог говорит: «Улетела птичка, не поймала её кошечка. Вот она отправилась на охоту, мышку ищет». И.п.- встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо _ короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между вдохами.
4. **«Кошка крадётся».** Выполняется упражнение «перекаты». И.п. – правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, слегка присесть на ней- вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади ногу, слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.
5. **«Кошка отдыхает».** И.п. – лёжа на спине, одна рука на животе, на грудной клетке. Глубокий вдох через нос, чтоб не шевелилась грудь, а надувался живот. Затем, в конце короткий вдох, задержали воздух на 1 – 2 секунды, и на выдохе произносим: «Мя-а-ау-у».

