УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ

«Животик-бегемотик»

Цель. Расширять физиологические возможности дыхательного аппарата (постановка нижнереберного типа дыхания и формирование длительного выдоха через рот).

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети занимают исходное положение лежа на спине, при этом одна рука лежит на животе в области диафрагмы, другая – вдоль туловища. Под счет педагога они делают вдох-выдох. Внимание детей обращается на то, что при вдохе живот «раздувается, как у бегемотика», т.е. диафрагма выталкивает брюшную стенку вперед, что дети хорошо ощущают благодаря положению руки.

«По волнам»

Цель. Та же.

Оборудование. Небольшие игрушки по количеству детей.

Описание. Исходное положение как в предыдущем упражнении. На область диафрагмы кладется игрушка и объясняется детям, что при вдохе игрушка будет подниматься на животике вверх, а при выдохе опускаться вниз. Упражнение выполняется под счет педагога.

«Солдатики»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети занимают исходное положение стоя, одна рука лежит на области диафрагмы, другая рука вытянута вдоль туловища. По команде педагога «Вдох» дети делают вдох, при этом стенка живота несколько выдвигается вперед, а по команде «Выдох» - делают выдох, слегка втягивая живот.

Когда дети смогут свободно выполнять эти упражнения, можно переходить к упражнениям динамической дыхательной гимнастики. При этом процессом дыхания детей по-прежнему должен руководить педагог, ровным и спокойным голосом выделяя каждое дыхательное движение.

Эти упражнения можно разделить на несколько групп:

1. дыхательные упражнения, включающие движения рук:

- развести руки в стороны – вдох через нос, соединить перед грудью – выдох через рот или нос;

- развести руки в стороны – вдох через нос, руки на пояс – выдох;

- руки вытянуть перед собой – вдох через нос, прижать к себе, скрестив на груди – выдох;

- руки вытянуть перед собой – вдох, прижать к себе, согнув в локтях – выдох;

1. дыхательные упражнения, включающие движения корпуса:

- поднять руки вверх – вдох, наклон корпуса вперед, руки опущены вниз – выдох;

- поворот корпуса вправо – вдох, возвращение корпуса в положение прямо – выдох; поворот корпуса влево – вдох, возвращение корпуса в положение прямо – выдох;

1. дыхательные упражнения, включающие движения ног:

- сидя на ковре, вытянуть ноги вперед – вдох, согнуть в коленях, приведя к туловищу – выдох;

- отвести ногу вправо, развести руки в стороны – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох; отвести ногу влево, развести руки в стороны – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох.

При выполнении дыхательных упражнений вдох всегда нужно делать через нос, а выдох может быть дифференцированным. Так, например, при выполнении одного упражнения можно попросить детей делать выдох через нос, а при выполнении другого – через рот.

Позже упражнения динамической дыхательной гимнастики можно проводить уже без специального регламентирования дыхательных движений, а в качестве регулятора использовать музыку. В большей степени для этого подходят мелодии маршевого характера с затактом: на слабую долю делается вдох, на сильную долю – выдох.

«Косари»

Цель. Формирование длительного выдоха, координации движений.

Оборудование. Фонограмма «Юбилейный марш» М.М. Ипполитова-Иванова. Описание. На слабую долю мелодии дети делают вдох и «отводят косу» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

«Буренки»

Цель. Развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети разбиваются на пары и ведут диалог на «коровьем языке»: после вдоха на выдохе произносят звуковые фразы, представляющие собой сочетания различных слогов *мумомэ-мимаму*.

«Почтальоны»

Цель. Та же.

Оборудование. Коробка.

Описание.

*1-й вариант.* Дети встают в круг спиной к центру, на расстоянии вытянутых рук. У двух детей, стоящих далеко друг от друга, в руках по коробке. Сделав вдох, на выдохе они передают коробку соседу со словами «Имя ребенка, на».

*2-й вариант.* Дети сидят по кругу лицом друг к другу, у каждого второго ребенка конверт. Сделав вдох, на выдохе они передают его соседу со словами «Вам пришло письмо».

«Кошки и мышки»

Цель. Развивать речевое дыхание, воспитывать силу голоса, произвольный контроль за динамическим диапазоном голоса.

Оборудование. Фонограмма «Кэквок» К. Дебюси.

Описание. Дети делятся на две неравных команды: большая часть детей – мышки, под музыку они свободно двигаются по залу и пищат тихим голосом, при прекращении музыки «мышки» замирают, и на охоту выходят «кошки», которые громко мяукают и ловят (выводят из игры) пошевелившихся «мышек».

«Антошка»

Цель. Развивать функцию грудного резонирования.

Оборудование. Фонограмма «Антошка» В. Шаинского.

Описание. Дети лежат на спине и зевают, изображая безделье, каждый зевок заканчивается произнесением на выдохе гласного «у».