

Комплекс дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов.

(Картотека игр и упражнений)

В данном комплексе используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при включении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

В начале обучения логопед сам проговаривает текст, дети произносят только отдельные звуки, звуковые сочетания. В дальнейшем дети могут произносить текст самостоятельно. В специально подобранных стихотворениях, песнях, считалках, диалогах автоматизируются поставленные звуки, закрепляется лексический материал и т.д.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5—10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания. В предложенном ниже комплексе упражнений использованы элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и системы развития дыхания, разработанной отечественными физиологами В.В. Васильевой, Ю.С. Василенко, В.П. Морозовым; методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологией (М.Ф. Фомичева, И.И. Ермакова, В.И. Рождественская, В.И. Селиверстов); стихотворный материал для развития речи детей дошкольного возраста (Н.В. Новоторцева, Н.А. Маранова).

Формирование диафрагмального дыхания

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так, Ходят часики вот так: Наклон влево, наклон вправо, Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,
готовила гостям,

Воду щеткою мела.
Угощение лещам.

Щи

Упражнение 4. «Наклоны»

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед -полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит *(руки вперед вверх)*.

Клювом дятел дуб долбит *(руки вниз назад)*:

Тук, тук, тук, тук, тук, тук *(руки вперед, вверх)*,

Пауков найдет он тут *(руки вниз назад)*

Упражнение 5. «Шагают ножки»

Во время ходьбы на месте *щ* руки вверх — вдох, опустить руки - выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! *(Присесть.)*

Дифференциация носового и ротового дыхания.

Упражнение 6. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос,

вдох через рот – выдох через нос,

вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом *(соответствующие движения)*

Шаг на месте не спеша.

Дышим глубже, а потом как?

Покажем малышам!

Упражнение 7. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко
*(руки поднять вверх, встать
на носки, подуть),*
Я подую низко
*(руки перед собой, присесть и
подуть).*
Я подую далеко
*(руки перед собой, наклон
вперед, подуть).*
Я подую близко
*(руки положить на грудь
и подуть на них).*

Развитие силы диафрагмального выдоха.

Закрепление диафрагмального типа дыхания.

Упражнение 8. «Дерево качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.
Ветер дует нам в лицо *(дуть, махи руками в лицо, сильная струя) -*
Закачалось деревцо *(наклоны туловища вправо, влево).*
Ветер тише, тише, тише *(дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)*
Деревцо все выше, выше *(потянуться, руки вверх).*

Упражнение 9. «Осенние листики»

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.
Мы листики осенние *(руки вверх, покачивающие движения влево-вправо)*
На веточках сидели.
Дунул вечерок *(подуть на листочки),*
И мы полетели *(легкие взмахи руками).*
Мы летели, мы летели *(медленно приседать)*
И на землю тихо сели *(присесть).*

Упражнение 10. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок — Остался стебелек.

Упражнение 11. «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою
И кружатся над землею

Легкие пушинки, белые снежинки.

Упражнение 12. «Пила»

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя | замедлением движения — выдох.

Нила, пила
Пили живей,
Мы домик строим
Для зверей.

Упражнение 13. «Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.

Упражнение 14. «Перекаты»

Выполняется стоя, руки на поясе. Подниматься на носки - вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,
Ты носочки опускай.
Чики-чики-чикалочки!
Едет гусь на палочке,
Уточка — на дудочке,
Петушок — на будочке,
Зайчик — на тачке,
Мальчик — на собачке.

Упражнение 15. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на

выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,
С барабаном за плечами,

Целый день играет ежик.
Ёжик в сад забрел случайно.

Упражнение 16. «Стирка»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,
Я всегда ей помогу.
Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхаю.

Упражнение .17. «Ищем землянику»

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,
Землянику нашли.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ищем ягодку опять.

Упражнение 18. «Колеса»

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса,
Колеса, колеса,
Катились колеса,
Все влево, все косо.
Скатились колеса
На луг под откос,
И вот что осталось
От этих колес.

Упражнение 19. «Зайка скачет»

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний»

Прыг-скок, прыг-скок,
Зайки скачут: скок-поскок
На зелененький лужок.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыг — зайчонок под кусток.

Упражнение 20. «Зарядка»

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку (*ходьба на месте*), Дружно делают зарядку:
Влево - вправо! Влево - вправо (*наклоны*)!
Получается на славу
(*присесть*)!
Встали! Выдохнуть! Вдохнуть
(*потрясти руками*)!
Теперь можно отдохнуть
(*встряхнуть ступни ног.*).
Раз-два! Раз-два
(*наклоны туловища*)!
Замелькали пятки
(*бег на месте*),
Как чудесно босиком
(*бег на носках*)
Бегать на зарядке
(*бег на пятках*)!
Умеют все ребята
С носочков встать на пятки
(*соответствующие движения*).
Вдохнуть и потянуться,
Присесть и разогнуться.
Вот так, вот так:
Присесть и разогнуться.
Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!
Теперь можно отдохнуть.

Развитие речевого дыхания.

Упражнение 21. «Погрей ладошки»

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит (*присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими*) И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть (*встать, потирая руки*). Надо лапочки погреть (*подуть на них*). Зайке холодно стоять. Надо зайке поскакать (*поскакать*).

Упражнение 22. «Жук жужжит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу (*плавно размахивать руками*), Я все жужжу, жужжу, жужжу (*ритмично переступать ногами*), Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (*руки рупором, произносить звуки на выдохе*).

Упражнение 23. «Паровоз гудит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд
Во весь дух
(*круговые энергичные движения*)

согнутыми в локтях руками):

Чух-чух! ^ух-чух!

Паровоз гудит

(остановиться):

У-у-У-у-у-у-у

(погудеть).

Упражнение 24. «Петушок кричит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: «Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо-тихо все кругом *(сидеть на корточках)*, Все уснули крепким сном. Петушок один вскочил *(встать, руки поднять вверх)*. Всех ребяток разбудил *(подняться на носки)*: «Ку-ка-ре-ку-у!» *(произнести на выдохе)*.

Упражнение 25. «Ребята заблудились»

Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау».

Летом Вова и Марина

В лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

Упражнение 26. «Буква О»

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около

(руки вверх, в стороны, кругом)

Каталось О и охало

(дважды плавные круговые

движения перед собой),

О охало, О охало

(те же движения)

Не под окном, а около

(руки в стороны, вниз).

Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).

Упражнение 27. «Малый маятник»

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

Я умею делать так:

Вперед — тик,

Назад — так.

Тик-так, тик-так.

Упражнение 28. «Кошка»

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжест тела переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов. Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

Упражнение 29. «Обними плечи»

Поднять руки на уровень плеч, согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки навстречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

Обнимите плечики,

На лугу кузнечики.

Упражнение 30. «Насос»

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторятся вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,

Шину у машины

Чу-чу-чу — чу-чу-чу,

Всех до дачи докачу.

Упражнение 31. «Постучи молотком»

Стоя, выполнять наклоны. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон — вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее

Ударим молотком,

Покрепче, поровнее

Мы гвоздики забьем: Тук-тук, тук-тук.