

## Дыхательные упражнения

1. **«Пилка дров».** Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.
2. **«Погреться на морозе».** Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
3. **«Шарик надулся и лопнул».** Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш...».
4. **«Вдохни аромат цветка».** Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.
5. **«Пение лягушки».** Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».
6. **«Паровозик».** Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на 2 счета, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно.
7. **Парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой.** Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. Выполнять 10—20 раз.
8. **Задержка дыхания по К. Бутейко.** Предлагаем ребенку «нырнуть глубоко под воду за рыбой и долго не выныривать».
9. **Игра на внимание «Рыбка».** Если педагог держит руки внизу, дети на выдохе говорят: «Буль-буль-буль...» — и легко ударяют себя по коленям; если поднимает руки вверх, ребята хлопают в ладоши над головой («рыбка вынырнула»).
10. **«Рычание».** Дети энергично втягивают воздух через нос, раздувая ноздри; на выдохе продолжительно рычат, раздвинув напряженные пальцы-«когти».
11. **«Гармошка» (грудное дыхание).** И.п. — стоя, ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.
12. **Ступенчатый вдох.** Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха — задержка дыхания — спокойный выдох.
13. **Ступенчатый выдох.** Спокойный вдох — задержка дыхания — медленный выдох, выдыхая сначала половину запаса воздуха, затем — весь.

14. **«Ветер».** Дети произносят звуки на выдохе предельно долго.

Подул теплый ветерок,

*«Ш-ш-ш...» — поднимают руки*

Зашелестели листья.

*вверх и шевелят пальцами.*

Подул холодный ветер.

*«С-с-с...» — машутруками, под-  
нятыми вверх.*

Ветер затих, не шевелятся

*Расслабляют все мышцы.*

ни листочки, ни ветки.

Снова подул ветер.

*«Ш-ш-ш...» — напрягают  
мышцы и повторяют упражнение еще  
раз.*

15. **«Звуки».** На увеличение продолжительности выдоха и укрепление дыхательных мышц. Дети называют звуки, педагог читает текст. Ребята на выдохе произносят согласные звуки: звонкие и глухие — отрывисто, многократно повторяя на одном выдохе; шипящие — протягивая как можно дольше.

К — дождевики бьют по крыше.

Г — горох лущат нам мыши.

Х — хомяк храпит во сне.

Ц — разбудим по весне.

П — палит на башне пушка.

Б — стреляет вверх хлопушка.

Т — крот стукнул молотком.

Д — два дятла строят дом.

С — свистит у норки суслик.

Ш — шипит змея, свернувшись в бублик.

З — малыш комар звенит беспечно.

Ж — так майский жук жужжит, конечно.

Щ — варан не спит в пустыне.

Р — рычит из клетки тигр Марине.

Ч — подходит паровоз.

Л — корабль гостей привез.

М — мычит корова на лугу.

Н — звук в нос сказать могу.