**Картотека дыхательных упражнений**

**для старшей группы**

**Значение дыхательной гимнастики для детей**

Дыхательная гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей дошкольного возраста речевое дыхание и четкость речи часто нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, нарушается плавность и связность высказывания (особенно  это отмечается у детей с заиканием и дизартрией). А для произнесения целого ряда звуков, таких, как свистящие, шипящие, сонорные, необходимо наличие сильной направленной воздушной струи, поэтому перед педагогом встает задача формирования у детей сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания.

Физиологическое дыхание – физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого дыхания.

Речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.

. А еще дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

-помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

И, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут маме организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

Как правильно выполнять упражнения?

Чтобы они были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;

- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

- выдыхать воздух следует плавно и длительно;

- щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;

- резко побледнел или покраснел;

- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;

- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Надуй шарик**  Постепенно надуваем шарик, а потом сдуваем его. Или попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается. ( игра для детей 2-3 лет) | Новый рисунок (9) | | **«Послушаем своё дыхание»**  Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.  И. п. : стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. 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 *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;  какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;  какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом*(автоматической паузой)*; тихое, неслышное  дыхание или шумное. |
| **«Каша кипит».**  Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь *(вдыхая воздух)* и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».  *Повторить 1-5 раз.*  **«Ёж».**  Дети ложатся на спину *(на ковёр)*, руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:  Вот свернулся ёж в клубок,  Потому что он продрог.  Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:  Лучик ёжика коснулся,  Ёжик сладко потянулся.  Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз. | **«Партизаны».**  Стоя, палка *(ружьё)* в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».  Повторять 1, 5 мин.  **«Насос».**  Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища,  наклоняться поочерёдно вправо и влево.  Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.  Повторять 4-6 раз:  Это очень просто –  Покачай насос ты.  Направо, налёг...  Руками скользя,  Назад и вперёд  Наклоняться нельзя.  Это очень просто –  Покачай насос ты |
| |  |  | | --- | --- | | **Греемся зимой**  Двумя руками обхватываем предплечья и растираем их, произносим звук: «зззззз» | Новый рисунок (13) |  |  |  | | --- | --- | | **Лес шумит**  Ноги врозь, руки на поясе.  Наклон вправо – вдох,  вернуться в и. п. – выдох. | Новый рисунок (18) | | |  |  | | --- | --- | | **Цветок распускается**  Встать ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно. | Новый рисунок (17) |  |  |  | | --- | --- | | **Насос**  У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»). Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»). | Новый рисунок | |
| **«Самолёт».**  Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох.  Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.  Повторить 2-4 раза в каждую сторону:  Расправил крылья самолёт,  Приготовились в полёт.  Я направо погляжу:  Жу-жу-жу.  Я налево погляжу:  Жу-жу-жу | **«Радуга, обними меня»**  И. п. : стоя или в движении.  Сделать полный вдох носом  с разведением рук в стороны.  Задержать дыхание на 3-4 с.  Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.  *Повторить 3-4 раза.* |
| |  |  | | --- | --- | | **Паровозик**  Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». |  | | |  |  | | --- | --- | | **Волны шумят**  Сесть на пятки, рук внизу.  1-2 - плавно поднять руки вперёд – вверх – вдох;  3-4 - плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш». | **Новый рисунок (19)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Одуванчики**  Представим большой одуванчик. Дуем так сильно, чтобы все пушинки разлетелись. | Новый рисунок (12) |   **«Подыши одной ноздрёй»**  Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох*(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.  Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».  3-4. То же другими ноздрями.  *Повторить 3-6 раз.* | |  |  | | --- | --- | | **Регулировщик**  Встать ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р». | Новый рисунок (16) |   **«Воздушный шар»**  ***(Дышим животом, нижнее дыхание)*.**  Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.  И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе  ладони.  Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.  Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.  Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.  *Повторить 4-10 раз.* |
| **«На турнике».**  Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».  *Повторить 3-4 раза*  «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».  *Повторять 1, 5-2 мин.* | **«Пускаем мыльные пузыри».**  При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.  Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.  Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.  Выдох спокойный через нос с опущенной головой.  *Повторить 3-5 раз.* |