|  |
| --- |
|  |
|  **Картотека упражнений, игр для развития навыка правильного дыхания у детей с ОВЗ** |
|  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65тел. (38557) 7-59-69Е-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

|  |
| --- |
| **Подготовила: Мазаева Оксана Алексеевна** **воспитатель группы** **№4 «Кроха»** |

Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Поэтому во всех оздоровительных системах огромное внимание уделяется овладению, навыкам правильного дыхания, которое является залогом физического и психического здоровья.

        Болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста. В структуре инфекционной заболеваемости доля ОРЗ составляет то 83 до 97% .Патологические изменения, возникающие при этих заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, нарушают проходимость бронхов,  что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Это нередко приводит к развитию хронических бронхолегочных заболеваний. Различные физические нарушения(деформация грудной клетки, искривление позвоночника, нарушение осанки, и .др.) создают дополнительные препятствия дыханию. В этих случаях дыхательная гимнастика, физические упражнения могут быть основными реабилитирующими средствами. Укрепление дыхательной мускулатуры детей , повышает их сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям.        **Целью дыхательной** гимнастики является  совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов или составных компонентов дыхательного акта. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенной механике и типу дыхания в повседневной жизни. . Без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь.

Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо, прежде всего, научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами

**Цель дыхательных упражнений** -увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

**Задачи дыхательной гимнастики.**.

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость. Закалённость, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в лёгких.

        Существует определённая система, которой желательно придерживаться при работе над дыханием; при этом следует различать физиологическое(жизненное) дыхание и речевое дыхание, которые значительно отличаются друг от друга.

|  |  |
| --- | --- |
| Физиологическое(жизненное) дыхание. | Речевое дыхание. |
| Фазы: вдох-выдох-пауза. | Фазы: вдох -пауза-выдох. |
| Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания. | Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо. |
| Назначение: осуществление газового обмена. | Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой методики |
| Вдох и выдох через нос. | Вдох и выдох через рот |
| Время затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое(4:5) | Выдох значительно длиннее вдоха(1:2 или 1:3).Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох |
| Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая. | В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет. |

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания. Прекрасным средством для этого являются общеразвивающие и логоритмические игры и упражнения, которые целесообразно включать в комплексы  оздоровительной и утренней гимнастики, в физкультурные и музыкальные занятия, а в тёплое время года- в прогулки.

        Наиболее важным при развитии физиологического дыхания являются так называемые **классические упражнения.** Их цель координация ротового и носового дыхания, выработка нижнерёберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. **Вдох и выдох через нос**

Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный.

        Варианты. Вдох обычный -выдох с имитацией стона. Вдох через одну ноздрю – выдох через другую.

        **2.. Вдох через нос, выдох через рот.**

Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами.

**3.Вдох через рот, выдох через нос.**

Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги.

        **4. Вдох и выдох через рот.**

Если упражнение не получается зажать нос пальцами.

        **5. Комбинированный вдох**

Задержка дыхания, выдох через нос.

Задержка  дыхания, выдох через рот (слегка приоткрытый).

**6.Послушаем своё дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания.

        И.П.- стоя, сидя, лёжа. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют:

\* куда попадает воздушная струя, и откуда выходит;

\* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;

\* какое дыхание: поверхностное(лёгкое) или глубокое.

\* тихое, неслышное дыхание или шумное.

        Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки.

        **7 Подыши одной ноздрёй.**

**Цель**: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

        И.П. – сидя, стоя,

\* правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй сделать тихий продолжительный вдох.

\* как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть – через правую ноздрю сделать тихий продолжительный – выдох, чтобы в животе образовалась «ямка».

.        **8.** Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами 5-6 раз.

**9.**Сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону-вдох, возврат в исходное положение -продолжительный выдох. То же в другую сторону.

**Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.**

**Цель:** Развитие длительного плавного выдоха, активизация мышц губ.

1. **«Цветочек».** Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек.
2. **«Одуванчик»** Сорвать одуванчик, подуть на него так, чтобы с первого-третьего раза слетели все пушинки.
3. **«Свеча»** Сделать вдох, по сигналу «тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонилось но не погасло. По сигналу «сильный ветер» задуть свечку резким выдохом.
4. **«Костёр»** Положить перед детьми картинку или макет костра. Предложить раздуть угасающий костёр, вдыхая через нос, и медленно выдыхая через рот.
5. **«Чей паровоз (пароход) дольше гудит?** Каждому ребёнку дать чистый пузырёк, колпачок от фломастера. Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края колпачка. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.
6. **«Погрей руки»** Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот.
7. **«Султанчик»**
8. **«Листья шелестят**» Вырезанные из тонкой бумаги листья прикрепить к «ветке»По сигналу подул ветерок дети дуют на листики.
9. **«Снежинки летят»** Дуть на бумажные снежинки.

**10.«Боксёр»И.П**. -руки к груди.- вдох. На выдохе -резко выбросить руку вперёд.

        11.        **Упражнение на успокоение дыхания.**

                Носом-вдох, и выдох ртом,

                Дышим глубже. А потом

                Марш на месте, не спеша .

                Коль погода хороша.

**12.Мороз»**

                Как подул Дед Мороз

                В воздухе морозном

                Полетели, закружились

                Ледяные звёзды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них.

После того как у детей будет сформирован длительный выдох, вводятся голосовые упражнения; при этом внимание детей обращают на различную высоту, силу , тембр, голос.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.**

**Цель.** Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

**Инструкция к выполнению.** Вдох через рот - быстрый, пауза, выдох медленный  с одновременным произношением гласных звуков, сначала шёпотом, затем громко.

1. Произношение гласного звука на выдохе(2-4 раза): а, о, у, ы, э.(шёпотом, голосом.)
2. Произношение двух гласных на одном выдохе :а-э, о-у, и-ы, э-и,
3. Произношение трёх гласных на одном выдохе:а-э-о, о-у-и, о-у-а, о-э-ы,а-у-о,.
4. Произношение четырёх гласных на одном выдохе:а-э-о-у, а-о-у-э, о-у-а-и, а-о-у-э.
5. **«Эхо»** Дети распределяются на две группы. Первая группа громко произносит гласные(а,о,у.) или сочетания гласных(ау, уа, оа, уи).Вторая группа(Эхо) тихо повторяет их. Затем меняются ролями.
6. **«Вьюга».**По сигналу «вьюга началась» дети тихо гудят у-у-у. По сигналу»сильная вьюга» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу»вьюга закончилась» дети замолкают.

**7.«Самолётик».**        Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребёнок тянет звук «у-у-у».За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков.**

**Цель:** Отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков

**Инструкция к выполнению.** Произношение согласных идёт на одном выдохе.

**1.«Каша кипит**».

И.П.-сидя одна рука лежит на животе, другая на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь(выдыхая воздух) и выпячивая живот-выдох. При выдохе произносить «ш-ш-ш».

**2.«На турнике»**

И.П.-стойка гимнастическая палка перед собой.

Поднимаясь на носки поднять палку вверх-вдох, опустится в стойку, палку на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф.»

**3 «Гуси шипят».**

        И.П.- стойка ноги врозь.

        Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад(в спине прогнуться, посмотреть вперёд)- медленный выдох»Ш-Ш-Ш.»

**4 «Ёжик».**

        И.П.- упор сидя сзади.

        Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка)        медленный выдох на звуке»Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги – вдох.

**5 «Шар лопнул».**

        И.П.- стойка ноги врозь.

Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой- медлнный выдох на звуке»Ш-Ш-Ш».

**6.«Насос».**И.П.-о.с. Вдох(при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с»(руки скользят вдоль туловища).

                Мы, качаем, мы качаем.

                Воздух в шины надуваем.

                Проверяем каждый раз

                И аварий нет у нас.

**7. «Мельница».** И.П.-стоя,ноги вместе. Руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать руками, произнося «ж-р-р».

        8.**«Шарик»**

                Шарик мой воздушный.

                Кокой ты не послушный!

                Зачем ты отвязался,

                Зачем помчался ввысь?

                Вернись скорее шарик

                Вернись!

Поднять руки вверх-вдох, медленно опускать вниз-длительный выдох с произнесением звука «ш-ш-ш».

**9.«Самовар»**И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «ф-ф-ф»

**10. «Ветерок».**

                Подул тёплый ветерок     «ш-ш-ш-поднимают руки вверх

                Зашелестели листья           и шевелят пальцами»

        Подул холодный ветер        («с-с-с»-машут руками                                                                  поднятыми вверх

Ветер затих.

**11.«Аист».** И.п.-о.с. На выдохе поднять руки в стороны, ногу согнутую в колене. Сделать на выдохе шаг, опустить руку и ногу, произнося «ш-ш-ш».

        **12. «Семафор»** Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз -длительный выдох на звуке с-с-с.

**13.**  Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

**14.**Стоя, медленное поднимание рук через стороны вверх -вдох ,опускание рук вниз -продолжительный выдох с произнесением звука «шш-шш-шш».

        **15. «Песок».** Дети, сидя по - турецки, как бы пересыпают песок из одной руки на ладонь другой, озвучивая выдох: «с-с-с».

        **16. «Поливаем цветы».**И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнутая в локте,- перед грудью, пальцы сжаты в кулак. Вдох через нос- поднять руку вверх; выдох-вернуться в и.п.,произнося: «ш-ш-ш»

**17.«Волны набегают на песок»**

И.П-лёжа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено. На выдохе произносить звук (с). Упражнение способствует расслаблению дыхательных мышц.

**18.»Жук».**И.п.-стоя, глаза закрыты, тело расслаблено.

                На выдохе долго и негромко произносить звук(ж). Упражнение эффективно для вывода мокроты.

**19. «Комар».** И.п.-то же. Ладонь одной руки на шее спереди. На выдохе продолжительно произносить звук (З).

Механически следовать какой либо из них, не целесообразно.

**20. «Шуршит змея».**

Шуршит змея   Вдох – зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.

Ш-Ш-Ш.            Выдох -опустить руки вниз, ладони вместе.

Шипит змея,

Ш-Ш-Ш.

Ползет, ползет, старается    Вдох развести руки в стороны.

Ш-Ш-Ш-                                         Выдох-руки скрёстно на грудь.

Обманчив тихий шорох и покой

Ш-Ш-Ш                                                     то же

Напасть она готова в миг любой        Вдох-руки согнуть назад, голову назад.

Ш-Ш-Ш                                         Выдох-руки вперёд, голову вниз.

Не принимай змеиный комплимент

Ш-Ш-Ш                                                          то же.

Змея тебя придаст в любой момент          Вдох-руки зигзагообразно вверх.

Ш-Ш-Ш                                   Выдох –руки вниз.

**21. «Поехали».**

        Завели машину-                     вдох

        Ш-Ш   Ш-Ш                           выдох

        Накачали шину-                     вдох

        Ш-Ш   Ш-Ш                            выдох

        Улыбнулись веселей               вдох

        И поехали быстрей.

        Ш-Ш  Ш-Ш                              выдох.

**22. «Шарик красный» И.п.-сидя.**

        Воздух мягко набираем,                   вдох

        Шарик красный надуваем                  выдох

        Шарик тужился, пыхтел,

        Лопнул он и засвистел: «т сс».             Выдох.

**23. «Пчелы».**

        Пчёлы гудят             кладут ладонь на шею и тянут звук(з)

        В поле идут

        С поля идут

Медок несут.

Упражнение помогает при боли в горле.

**24. «Жук».**

        Жук летит                          кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук(ж).

        И жужжит, жужжит.

Упражнение помогает при бронхитах.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.**

**Цель.** Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

**1.»Часики».**И.П.-стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» на выдохе.

**2. «Петух».**И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны - вдох. Хлопать руками по бёдрам и ,выдыхая, поизносить «Ку-ка-ре-ку».

**3. «Дровосек».**И.П.-стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз-медленный выдох с произнесением «Ух-х-х».

**4. «Погреемся».** И.П.-стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью произнося «Ух».

**6. «Аромат цветов**».Дети носом делают глубокий вдох, затем продолжительный выдох, произнося «Ах».

**7. «Корова»**

        Дети указательные пальцы приставляют к голове (рога) делают глубокий вдох через нос, на выдохе тянут «Му-у»

**8. «Большой и маленький».**И.п.-о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение (Какой я большой).На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову (Какой я маленький).

**9. «Гуси летят».**Медленная ходьба, имитирующая полёт: на вдохе, на выдохе опускать, произнося «г-у-у»

**10.«Маятник».**

        И.П.- стойка ноги врозь палка за спиной.

Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением «Т-У-У-Х-Х». Выпрямляясь – вдох.

**Игры, направленные на совершенствование функции дыхания**

Поскольку звуки речи произносятся на выдохе, необходимо обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе.

***«Перышки»***

Цель: формирование правильного носового дыхания. Количество игроков — 8—12.

Инвентарь: 2 веревки, 3—5 перышек.

Инструкция. На две натянутые горизонтально веревки кладут перышки, каждое на расстоянии 10 сантиметров одно от другого. Дети играют стоя или сидя. Играющие делятся на две команды, располагаясь напротив (перышек) на расстоянии 50 сантиметров.

По сигналу ведущего первые игроки команд подходят к веревке с перышками и, сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом сдувают вначале одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой и щеки надуть.

Выигрывает та команда, у которой перышки слетели быстрее.

Вариант: увеличивать расстояние между веревкой с перышками и игроками.

Методические указания. Игра малой интенсивности для детей 6—14 лет.

***«Подпрыгни и подуй на шарик»***

Цель: улучшение функции дыхания.

Количество игроков — 5—7

Инвентарь: воздушный шарик, веревка, на которой подвешивается шарик.

Инструкция. Чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу ведущего ребенок подходит к шарику, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает.

***«Свисток»***

Цель: совершенствование выдоха, не надувая щек.

Инструкция. И.п. — стоя, руки на поясе. Вдохнуть носом, на плавном выдохе выполнять тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, медленно выдыхать.

***«Воздушный шарик»***

Цель: увеличение длины вдоха и плавности выдоха.

Инструкция. Несколько детей встают у стартовой линии на четвереньки, перед каждым из них лежит воздушный шарик. По команде они вдыхают воздух носом и плавно дуют на шарик. Побеждает тот, чей шарик укатится дальше.

Методические указания. Выдыхать плавно, губы не напрягать. Добирать воздух запрещается.

                                **« Теннисный шарик».**

В обруч положить теннисный шар. Ребенок становится на четвереньки и дует на шар, так чтобы он двигался по краю обруча.

**«Парящие бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).