**Дыхательная гимнастика**

**в старшей и подготовительной**

**логопедических группах**

**Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой.**

**1. «Каратист»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

1 - присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый, произносить «Ха-ха»

2 - И.п.

Повторить 8 раз без пауз, 3 подхода. Темп 1 - 2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично.

**2. «Кукла»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - наклон вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый, произносить «Ма-ма»

2 - вернуться в И.п. не полностью - снова вдох во время наклона вперед. Повторить 8 раз, по 2 подхода. Темп - 1 - 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично.

**3. «Йог»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы в кулак, локти в стороны.

1 - отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный), произносить «Ух-ух»

2 - И. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, по 2 подхода, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, движения ритмичные.

**4. «Маятник»**

И. п.: стоя, наклон вперед, руки внизу.

Покачиваться вперед-назад, произносить «Тик-тик»

При вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но не шумный). Темп 1 - 2 вдоха в секунду. Повторить 10 - 20 раз.

При выполнении упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель - организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды так, чтобы получилось не менее 128 - 160 дыханий, а всего 600 - 640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

**Упражнения на развитие удлиненного выдоха.**

1. **«Пружинка».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох.

1 - 2 - 3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед, произносить «Раз-два-три»

4 - и.п.

**2. «Прячемся под зонтиком».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох.

1 - 2 - 3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой -«накрылись зонтиком». Выдох.

4 - и.п.

**3. «У кого ветер сильнее».**

Взять в руку узкую ленточку из тонкой бумаги.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох.

На выдохе поднести ленточку ко рту, подуть на нее, сделать небольшой наклон, произносить «Ф-ф-ффф»

**Специальные дыхательные упражнения**

**1. «Задуй свечку».**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделать вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Туловище держать прямо.

**2. «Полное дыхание».**

И.п.:стоя, ноги на ширине плеч.

Сделать глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед, произносить: «Ха!». Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышц носоглотки и верхних дыхательных путей.**

(выполнять стоя или в движении)

1. **«Ёжик».**

Поворот головы медленно вправо-влево в темпе движения, одновременно с каждым  вдохом (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

1. **«Ушки».**

Медленно покачивать головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. При наклоне головы туловище не поворачивается.

Вдохи выполнять с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу  Б. С. Толкачёва.**

**«Картинки»**

**1. «Часы».**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1 - руки вниз, скрестить их, произносить «Так!»

2 - и.п. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**2. «Качалка».**

И.п.: сидя на стуле, руки на коленях.

Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6 - 8 раз.

**3. «Ёлочка растёт».**

И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки внизу.

1 - присесть, произносить: «Кра - со - та!»

2 - выпрямиться, поднять руки вверх-в стороны. Повторить 5 -7 раз.

**4. «Зайчик».**

И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки внизу.

1 - присесть, согнуть руки к плечам ладонями вперёд, «зайчик на задних лапках», произносить на выдохе: «Фр-р!».

2 - и. п. Повторить медленно 5 -7 раз.

**5. «Гуси шипят».**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на сгибе рук.

1 - наклон вперёд, смотреть вперед, шею вытянуть, произносить «Ш-ш-ш»

2 - и.п. Повторить в среднем темпе 6 -7 раз.

**6. «Ежик спрятался».**

И.п.: сидя, ноги вместе, палка внизу.

1 - согнуть ноги, прижать колени палкой к груди, произносить «Уф-ф!».

2 - и.п. Повторить медленно 5-7 раз.

**7. «Гребцы».**

И.п.: сидя, ноги врозь, палка у груди.

1 - наклон вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!».

2 - и.п. Повторить медленно 8-9 раз.

**8. «Закрой бак».**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вытянуть вперед.

1 - наклон вперёд, ладонями коснуться пола, произносить «Бак».

2 - и.п. Повторить медленно 5 - 6 раз.

**9. «Молоточки».**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

1 - присесть, 3 раза постучать кулаками о пол, произносить «Тук-тук-тук».

2 - и.п. Повторить в среднем темпе 7 - 8 раз.

**10. «Белки».**

Прыжки на месте на двух ногах, произносить на каждый прыжок «Скок-скок». Каждые 12 - 16 прыжков чередовать с ходьбой. Выполнить 2 подхода.

**«На улице».**

**1. «Погреемся».**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произносить: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны-назад. Повторить 8 -10 раз.

**2. «Заблудились».**

И.п.: ноги вместе, руки сложить рупором.

Вдох, на длинном выдохе громко произносить «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**3. «Конькобежец».**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

Сгибать поочередно правую, потом левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, произносить: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 9 -10 раз.

**4. «Снежный ком».**

И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки внизу.

1 - присесть на всей ступне, обхватить руками голени, голову опустить, сгруппироваться, произносить «Хр-р-р!»

2 - и.п. Повторить медленно 3-5 раз.

**5. «Снеговик веселится».**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Вдох, прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 12 - 15 раз, по 2 подхода.

**6. «Мы - большие!».**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу.

1 - руки вверх, потянуться, подняться на носки - вдох

2 - руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произносить: «У-х-х-х!». Повторить 6 -7 раз.

**Сюжетная  дыхательная гимнастика.**

**«На прогулке».**

Выполнять комплекс под музыку.

**1. «Дерево».**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки внизу.

1 - поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу, потянуться всем телом вверх - вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут, зафиксировать положение.

2 - через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки - выдох. Сделать 2 - 3 спокойных вдоха и выдоха. Повторить 6 - 7 раз.

**2. «Берёзка качается».**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - 3 - руки вверх, наклон вправо (влево) в такт музыке.

2 - 4 - и.п. Дыхание спокойное. Повторить 5 - 6 раз.

**3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением темпа, в соответствии с музыкой. Дышать через нос.

**4. «Аромат цветов».**

И.п.: стоя, положить ладони себе на грудь.

Сделать медленный вдох через нос, плечи не поднимать. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произносить: «А-а-ах!». Повторить 5 - 6 раз.

**5. «Лягушка»**(по методу Б. Толкачёва).

И. п.: упор лёжа, руки согнуты, упор сбоку.

1 - упор присев, делать мощный выдох

2 - вернуться в И. п. прыжком, делая глубокий вдох. Повторить 6 - 8 раз.

**6. «Комарики»**(по методу М. Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, делая на каждый удар резкий выдох ртом. Выполнять 20 - 30 сек.

**7.** Игра **«Эхо»**, (М. Лазарев) Петь песню Е. Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28). Встать в шеренгу. Первый громко кричит «Ау -у!», прикладывая руки трубочкой к губам. Все дети по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке произносит «Ау - у» чуть слышно.

**8. «Отдых».**

И. п.: лежа на спине.

Под спокойную музыку «засыпать» - дышать спокойно, живот медленно поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, потягиваться и не спеша встать на ноги. Выполнять 20 - 30 сек.

**«В лесу».**

**1. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».**

И.п.: ноги врозь, руки внизу.

1 - вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки

2 - выдох - руки вперёд, вниз, опуститься на всю стопу. Повторить 7 - 8 раз.

**2. «Сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п.: о. с.

1 - вдох - руки в стороны

2 - выдох - наклон вправо

3 - вдох - вернуться в И.п.

4 - выдох - наклон т влево

5 - 6 - вдох - вернуться в И.п. Повторить 7 - 8 раз.

**3. «Нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - вдох

2 - выдох - наклон вперёд

3 - 4 - вдох - вернуться в И.п. - выдох. Повторить 8 - 9 раз.

**4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»**(жёлуди).

И.п.: ноги вместе, руки за голову.

1 - вдох - встать на носки

2 - выдох - присесть. Повторить 7- 8 раз.

**5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»**(орех).

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - вдох

2 - выдох, сесть ноги прямые, руки к носкам

3 - вдох

4 - выдох, вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало»** (хатха-йога)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скрестить ладони, широко развести пальцы, «солнышко с лучами».

1 - 6 - медленно поднять руки через стороны вверх, потянуться «тянемся к солнышку», смотреть на ладони, зафиксировать положение.

«Солнышко уже высоко. Потянитесь навстречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается силой, бодростью, становиться стройным, гибким, сильным».

**«Мы строим дом».**

**1. «Белим потолок».**

И.п.: ноги врозь, руки внизу.

1 - вдох - поднять правую руку вверх-назад

2 - выдох - опустить правую руку

3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад

4 - выдох - опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

**2. «Поднимаем кирпичи».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы расставлены.

1 - вдох

2 - выдох - наклон вперёд, пальцы в кулак, произносить «Ух!»

3 - вдох

4 - и.п. Повторить 8 -9 раз.

**3. «Кладём раствор».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, локти назад.

1 - вдох

2 - 3 - выдох - поворот вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, вперёд - назад, произносить «Раз!»

4 - и.п. Повторить 5 - 6 раз.

**4. «Красим полы».**

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти в кулак.

1 - вдох

2 - выдох - слегка наклониться вперёд, руки вперёд, пальцы врозь, произносить «Жик!»

3 - вдох

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 8 - 9 раз.

**5. «Насыпаем песок»  (**М. Чистякова. На напряжение и расслабление мышц рук).

И.п.: сидя, ноги вместе.

Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках - задержать дыхание. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы - на выдохе и произносить «С-с-с». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела «лень двигать тяжёлыми руками». Повторить 2 - 3 раза.

**6. «Наклеиваем обои».**

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1 - вдох

2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх

3 - вдох

4 - выдох – вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**«Пожарные».**

**1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п.: о. с.

1 - вдох - руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки

2 - выдох - руки вниз, согнуть в локтях, кисти в кулак, опуститься на всю стопу, произносить «Ух!»

3 - вдох

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - вдох - руки вперёд, ладони соединить

2 - выдох - поворот вправо, произносить «Ш-ш!»

3 - вдох - те же движения влево

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5- 6 раз.

**3. «Затушим горящие угольки».**

И.п.: о. с.

1 - вдох - втянуть живот

2 - выдох - рот трубочкой, живот выпятить, произносить «Ф-ф-ф!»

3 - 4 - те же движения. Повторить 7 - 8 раз.

**4. «Заглянем в щель».**

И.п.: сидя на пятках.

1 - вдох - руки в стороны

2 - выдох - наклон туловища вперёд, опора на предплечья, произносить «У-у!». Повторить 7 - 8 раз.

**5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».**

И.п.: о. с.

1 - вдох - руки через стороны поднять вверх, подняться на носки

2 - выдох - руки опустить вниз, встать на стопу, произносить «Ах!»

3 - 4 - те же движения. Повторить 5 - 6 раз.

**6. «Глоток воздуха»** (по методу А. Н. Стрельниковой).

И.п.: о. с.

Делать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3 - 4 раза.

**7. «Устали».**Упражнение на расслабление.

И.п.: сидя на пятках, голова и руки опушены вниз.

Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голову откинуть назад. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**«На море».**

**1. «Какое море большое».**

И.п.: о. с.

1 - вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки

2 - выдох - руки вниз, опуститься на стопу, произносить «Ах!»

3 - 4 - те же движения. Повторить 5 - 6 раз.

**2. «Чайки ловят рыбу в воде».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - вдох - наклон вперёд, руки в стороны

2 - выдох - вернуться в И.п.

3 - 4 - те же движения. Повторить 8 - 9 раз.

**3. «Пловцы».**

И.п.: ноги врозь, руки внизу.

1 - вдох - левую руку вверх

2 - выдох - мах левой рукой вперёд, вниз

3 - вдох - правую руку вверх

4 - выдох - мах правой рукой вперёд, вниз, произносить «Раз!». Повторить 5 - 6 раз.

**4. «Ракушка раскрывается».**

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - вдох - живот втянуть

2 - выдох - сесть, ноги вытянуть, живот выпятить «Ш-ш!»

3 - вдох - живот втянуть

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5- 6 раз.

**5. «Дельфин плывёт».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1 - вдох

2 - выдох - наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена

3 - вдох - вернуться в И.п.

4 - выдох - наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Акула»** (по методу К. Бутейко).

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки «над нами проплывает акула». Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 3 - 4 раза.

**7. «Волны шумят».**

И.п.: сидя на пятках, руки внизу.

1 - 2 - волнообразное движение руками вперёд-вверх - вдох

3 - 4 - волнообразное движение руками вниз - выдох через рот со звуком «Ш-ш». Повторить 5 - 6 раз.

**8. «Сон на берегу моря».** Упражнение на расслабление.

Слушать музыку - звуки моря, глаза закрыть. «Вам снится море, вы лежите на песке и загораете. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Села на нос, щекотит его своими крылышками. Вдруг бабочка улетела. Нам пора возвращаться. Открывайте глаза».

**«В зоопарке».**

**1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет»**(волк).

И.п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 - вдох

2 - выдох - туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой

3 - вдох - вернуться в И.п.

4 - выдох - то же левой рукой - вернуться в И.п. Повторить 5 - 6 раз.

**2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста»**(олень).

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях крест-накрест за головой.

1 - вдох

2 - выдох - руки вперёд

3 - вдох - руки в стороны

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5 - 6 раз.

**3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос»**(слон).

И.п.: сидя, ноги вытянуты, руки опущены.

1 - вдох

2 - выдох - наклон вперёд, коснуться руками пола

3 - вдох

4 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка»**(змея).

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1 - 2 - вдох

3 - 4 - выдох - руки вперёд, произносить «Ш-ш-ш-ш!»

5 - 6 - вдох

7 - 8 - выдох - вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «По реке плывёт бревно. Ох и злющее оно!»**(крокодил).

И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища.

1 - вдох - руки, ноги, голову слегка поднять вверх

2 - выдох - вернуться в И.п.

3 - 4 - те же движения. Повторить 5-6 раз.

**6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт»**(лиса).

(по методу А. Н. Стрельниковой).

И.п.: о. с.

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3 - 4 раза.

**7.** **«Мишка сердится»**. Упражнение на расслабление и напряжение мышц туловища. (по методу А. Н. Стрельниковой).

И.п.: стоя, ноги вместе

Напрягать мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «Р-р-р…», сначала без голоса, затем с голосом, негромко.