

МДОАУ №171

Образовательный проект
«Послушный ветерок»



г. Оренбург

Содержание

- 1.Паспорт проекта**
- 2.Актуальность проекта**
- 3.Цель и задачи образовательного проекта**
- 4.Тип проекта**
- 5.Направления реализации проекта**
- 6.Этапы проекта**
- 7. План реализации проекта**
- 8. Планируемые результаты проекта**
- 9.Взаимодействие с семьей**
- 10.Заключение**
- 11.Используемая литература**
- 12.Приложение**



Паспорт проекта

Образовательная область: «Речевое развитие детей»

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Социально-

коммуникативное развитие», «Художественно-

эстетическое развитие», «Физическое развитие»

База внедрения проекта: старшая группа МДОАУ №171

Возраст дошкольников: 5-6 лет

Срок реализации проекта: 1 год

Проект разработала: учитель-логопед Мутовина О.В.



Актуальность проекта

Чтобы красиво говорить необходимо
уметь правильно дышать!

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Поэтому так важна роль дыхания как “пускового механизма” в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоуведения в логопедической практике.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза. Для речи, особенно монологической, обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится произвольным и организованным. Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох. Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация

имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

Решающая роль в развитии речи ребенка принадлежит речевому дыханию. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Таким образом, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит - семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

Очень часто среди детей посещающих логопедическую группу встречаются дети, которые нуждаются в коррекции речевого дыхания. Голос таких детей слабый, тихий, малыш часто делает вдохи, ему не хватает воздуха закончить предложение, из-за чего страдает интонация малыша и понимание его окружающими. Часто при коррекции звукопроизношения приходится коррегировать направленность воздушной струи.

Проект «Послушный ветерок» направлен на формирование навыков правильного речевого дыхания детей с нарушениями речи, он позволяет повысить интерес, мотивацию, познавательную активность, которые, как правило, снижены у детей с речевыми нарушениями.



Цель проекта: Развитие правильного речевого дыхания и направленной воздушной струи.

Задачи проекта:

- ◆ Формировать у детей понятия о здоровом образе жизни и правильном дыхании.
- ◆ Обучить детей технике диафрагмально – релаксационного дыхания.
- ◆ Закрепить у детей навык дифференциации носового и ротового дыхания, эффективно использовать речевое дыхание.
- ◆ Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи.
- ◆ Повысить компетенцию воспитателей в данной области.
- ◆ Привлечь внимание родителей к совместной работе по развитию правильного речевого дыхания у детей.

Проблема: У детей с речевыми нарушениями не сформирован речевой выдох, нет навыка испускания целенаправленной воздушной струи.

Тип проекта:

Практико-ориентированный

Продолжительность проекта:

долгосрочный (сентябрь - май)

Участники проекта:

Учитель-логопед, воспитатели, воспитанники группы, родители



Проект реализуется по двум направлениям:

1. Совместная деятельность с детьми.
2. Взаимодействие с родителями.

Этапы проекта:

Проект осуществлялся в несколько этапов

*подготовительный

*основной

*заключительный

Подготовительный этап – подбор теоретического и практического материалов по развитию у детей речевого дыхания.

Основной этап – предусматривал непосредственную реализацию проекта, проведение запланированных мероприятий.

На заключительном этапе было осуществлено подведение итогов и анализ результатов проекта. Обработка и оформление материалов проекта. Анализ результатов деятельности. Презентация проекта на родительском собрании.

Подготовительный этап:

- изучение теоретических материалов;
- подбор дыхательных упражнений, игр;
- изготовление игровых пособий для дыхательных упражнений, игр;
- разработка перспективного плана работы с детьми;

Итог: оформление зоны в логопедическом кабинете с картотекой упражнений, игровыми пособиями



Основной этап:

-индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по разучиванию дыхательных упражнений, дыхательных игр;

-взаимодействие с воспитателями, родителями по ознакомлению с проектом (информация, советы, консультации)

Итог: включение дыхательных упражнений, игр в индивидуальные, фронтальные занятия с детьми старшей группы

Заключительный этап:

- Выставка результатов детско-родительского творчества «Послушный ветер – ветерок» (презентация изготовленного оборудования);

- Праздник в группе «Играй! Танцуй! Дыши!»

- Анкетирование родителей и отзывы о проекте.

Итог: Развитие у детей правильного речевого дыхания и направленной воздушной струи

Планирование и реализация проекта

(совместная деятельность педагога с детьми)

| Период | Тема | Содержание работы | Система дидактических игр и упражнений |
|----------|----------------------|--|---|
| Сентябрь | «До свидания, лето!» | Воспитание диафрагмального дыхания Развитие сильного плавного ротового выдоха | Дыхательная гимнастика лежа (упраж.№1) Упражнения:«Ветерок» «Песок» |

| | | | |
|----------------|------------------------------|--|---|
| | | <p>Развитие плавного длительного выдоха через рот</p> <p>Развитие речевого дыхания</p> | <p>«Поливаем цветы» «Собираем цветы» «Одуванчик» «Муравейник» «К солнышку» «Колокольчик звенит» «Волны набегают на песок»</p> |
| | «Насекомые» | <p>Развитие длительного непрерывного ротового выдоха</p> <p>Развитие речевого дыхания</p> <p>Развитие сильного длительного выдоха</p> | <p>Упражнения: «Лети, бабочка» «Сдуй жучка» «Летят пчелы» «Осы» «Муха в паутине»</p> <p>«Жук на цветке» Комплекс звукового дыхания: «Комарик», «Жук», «Муха»</p> |
| | «Осень. Признаки осени» | <p>Обучение плавному свободному выдоху</p> <p>Развитие длительного направленного плавного ротового выдоха</p> <p>Развитие речевого дыхания</p> | <p>Упражнения: «Ветер и листья» «Осенние листочки» «Листопад» Упражнения «Летите, птички» «Хорошая погода» «Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» «Дождик» «Идем по лужам»</p> |
| | «Лес. Деревья. Грибы, ягоды» | <p>Развитие сильного плавного ротового выдоха</p> <p>Развитие речевого дыхания</p> | <p>Упражнения: «Вдыхаем запах леса» «Послушай тишину и подыши» «Шум леса» «Звуки леса» «Дерево на ветру» «Прогулка в лесу»</p> |
| Октябрь | «Огород. Овощи» | <p>Воспитание диафрагмального дыхания</p> <p>Тренировка правильного носового дыхания,</p> | <p>Дыхательная гимнастика стоя (упр.№2) Упражнение «Запахи»</p> |

| | | | |
|--|---------------|--|---|
| | | <p>продолжительного, равномерного выдоха</p> <p>Развитие глубокого вдоха</p> <p>Развитие длительного направленного ротового выдоха</p> | <p>Игра «Прожорливые овощи»</p> <p>Упражнение «Сеньор помидор»</p> <p>«Горох»</p> <p>Упражнение «Узнай овощ»</p> <p>Упражнение «Помоги собрать в корзинку овощи»</p> |
| | «Сад. Фрукты» | <p>Выработка плавной, длительной, непрерывной воздушной струи, идущей посередине языка.</p> <p>Развитие глубокого вдоха</p> | <p>Упр. «Подуй на варенье через трубочку» (рот открыт, губы в улыбке, язык свернуть в трубочку и подуть на ладонь, подставленную ко рту).</p> <p>Игра «Прожорливые фрукты»</p> <p>Упражнения «Узнай фрукт»</p> <p>«Собери яблоки»</p> <p>«Арбуз»</p> |
| | «Посуда» | <p>Развитие сильного плавного направленного выдоха.</p> <p>Развитие речевого дыхания</p> | <p>Упражнения:</p> <p>«Самоварчик»</p> <p>«Кыш, муха, улетай»</p> <p>«Каша кипит»</p> <p>«Горячий чай»</p> <p>«Чайник со свистком»</p> <p>«Пыхтит кастрюля»</p> <p>«Пьем сок через трубочку»</p> <p>«Чайная посуда»</p> <p>«Мясорубка»</p> <p>«Варим суп»</p> |
| | «Игрушки» | <p>Тренировка правильного носового дыхания, продолжительного, равномерного выдоха.</p> <p>Развитие дыхания (нижнедиафрагмального типа дыхания)</p> <p>Развитие сильного плавного направленного выдоха.</p> | <p>Упражнение «Воздушный шарик»</p> <p>Упражнение «Покачай игрушку на животике»</p> <p>Упражнения: «Веселые шарики», «Мяч»</p> <p>«Подуй в дудочку»</p> |

| | | | |
|---------------|-------------|---|--|
| | | Развитие длительного плавного выдоха, активизация губных мышц | «Настольная игра» Игра «Мыльные пузыри» Упражнение «Вертушка» |
| Ноябрь | «Одежда» | Воспитание диафрагмального дыхания Развитие сильного плавного направленного выдоха. Развитие речевого дыхания | Дыхательная гимнастика упр.№3 (для постановки дыхания) Упражнения: «Таню с Ванечкой согреем» «Сдуваем пылинки» «Забыли рукавицы» «Шитье на швейной машинке» «Застегиваем молнию на куртке» «Стираем белье» «Отжимаем белье» «Гладим белье» |
| | «Обувь» | Развитие сильного плавного направленного выдоха Прививать навык дыхания по методу Стрельниковой | Игра «Подари кукле обувь» Упражнения для развития дыхания (по А.Стрельниковой) |
| | «Мебель» | Воспитание диафрагмального дыхания Развитие плавного направленного выдоха | Дыхательная гимнастика: «Изготовление мебели» (молоток, пила) Упражнения: «Окно и дверь» «Часы» «Замочек» «Помоги почистить диван» |
| | «Моя семья» | Развитие продолжительного выдоха и укрепление дыхательных мышц. Развивать навык | Упражнения: «Футбол» «Мама кормит малыша» «Старая бабушка» «Бабушка ругается» «Малыш плачет» «Малыш идет» Дыхательная |

| | | | |
|---------|-------------------------|--|---|
| | | правильного дыхания по А.Стрельниковой | гимнастика (по А.Стрельниковой): «Ладшки» «Ай-ай» |
| Декабрь | «Зима» | Формирование плавного длительного выдоха. Воспитание физиологического дыхания, выработка направленной воздушной струи. Развитие речевого дыхания | Упражнения: «Снег идет» «Сдуй снежинку с ладошки» - дуть на «Лопаточку»: «сссс» Игра «Согреем ладошки»: «ххх» Упражнение «Сдуй снежинку с носа» «Снегопад» Упражнения «Снежки» «Горка» «Воет буря» «Погреем пальчики» «Катание на коньках» Игра «Вьюга» |
| | «Зимующие птицы» | Развитие физиологического дыхания Развитие сильного направленного ротового выдоха | Упражнения: «Птички» «Воробей» «Кукушка» «Дятел» «Синичка» «Научи птиц летать» «Птичья столовая» |
| | «Электрические приборы» | Развитие сильного плавного направленного выдоха | Упражнения: «Миксер» «Пылесос» «Часики» «Радио» «Стиральная машина» |
| | «Новогодний праздник» | Развитие дыхания, формирование направленной воздушной струи | Упражнения: «Разноцветный снег» Фонопедическая и дыхательная гимнастика «Лелушка» |

| | | | |
|----------------|---------------------|---|---|
| | | Развитие речевого дыхания | Мороз» Упражнения « Приятный запах» «Бьют часы» «Хлопушка» «Дует Дед Мороз» «Елочка нарядная» |
| Январь | «Домашние птицы» | Развитие сильного плавного направленного выдоха Формирование диафрагмального выдоха Развитие речевого дыхания Развитие диафрагмального дыхания | Упражнения: «Уточка» «Курица Ряба» «Гуси» «Индюк» «Курица и цыплята» «Веселый петушок» «Что под песком?» (песочная терапия) |
| | «Домашние животные» | Развитие сильного направленного ротового выдоха, активизация губных мышц. Развитие речевого дыхания | Упражнения: «Сердитый пес» «Помоги корове» «Хомячки» «Голоса животных» «Жеребенок Фырка фыркает» «Ослик» «Коза» «Баран» «Свинья» |
| | «Дикие животные» | Развитие сильного направленного ротового выдоха, активизация губных мышц Воспитание правильного речевого дыхания Развитие диафрагмального дыхания | Упражнение «Спаси зайчонка» Игра «Лесной переполох» «Берлога» «Мишка» «Любопытный ежик» «Волк» «Мышонок» «Олень» «Помоги зайцу» (песочная терапия) |
| Февраль | «Профессии» | Тренировка правильного носового дыхания, продолжительного, равномерного выдоха. | «Почтальон Печкин накачивает шину» «Доктор» «Храбрый пилот» |

| | | | |
|-------------|-------------------------|--|---|
| | | Развитие речевого дыхания | «Лесорубы» «Фокус» «Дворник» «Дровосек» «Пастушок» |
| | «Транспорт» | Развитие сильного плавного направленного выдоха. Развитие речевого дыхания Развитие диафрагмального дыхания | Упражнения: «Еде, едет паровоз» «Насос» «Чья машина дальше уедет» «Чей самолет дальше улетит» «Машина» «Пароход гудит» «Самолет» «Шину прокололи» «Трактор» «Сдулось колесо» «Выровняй дорогу» (песочная терапия) |
| | «День Российской Армии» | Воспитание направленного продолжительного выдоха Формирование направленной воздушной струи Развитие речевого дыхания | Игра «Капитаны» Игра «Плыви, кораблик!» «Самолетки» «Пулеметчик» «Солдаты» «Салют» «Стрельба» «Пушка стреляет» «Фейерверк» |
| Март | «Весна» | Развитие сильного направленного ротового выдоха. Развитие речевого дыхания | Упражнения: «Разноцветные кораблики» «Весенний ветерок» «Ледоход» «Лодочки» «Живая лужица» «Ручеек журчит» «Ручеек звенит» «Жук проснулся» |
| | «Мамин праздник» | Воспитание направленного продолжительного выдоха | Упражнения: «Наслаждаемся запахами духов» |

| | | | |
|---------------|-------------------------|---|---|
| | | Развитие диафрагмального дыхания | «Вдохни аромат цветка» «Горячий суп» «Секрет» (песочная терапия) |
| | «Человек» | Развитие плавного длительного выдоха через рот. Развитие речевого дыхания И силы голоса Формирование направленной воздушной струи | Упражнения: «Расту большой» «Дыхание» «Слушаем свое сердце» «Носик» «Болит живот» «Зуб болит» «Сладкий сон» «Большой и маленький» «Подыши одной ноздрей» |
| | «Комнатные растения» | Развитие обоняния и глубокого вдоха. Развитие фразовой речи на плавном выдохе | Упражнения: «Узнай цветок» «Приятный запах» «Подуем на листочки» «Поливаем цветы» |
| Апрель | «Спорт» | Развитие сильного плавного ротового выдоха Развитие речевого дыхания | Упражнения: «Теннис» «Футбол» «Лыжник» «Пловцы» «На турнике» «Бокс» «Свисток судьбы» «Баскетбол» |
| | «Космос» | Воспитание направленного продолжительного выдоха Развитие диафрагмального дыхания | Упражнения: «Запускаем двигатель» «Надеваем шлем от скафандра» «Вдохнем свежий воздух на Земле» «Спутник» |
| | «Животные жарких стран» | Формирование направленной воздушной струи | Упражнения: «Змея шипит» «Лев рычит» «Слон пьет воду» |

| | | | |
|------------|-----------------------------|---|---|
| | | Развитие диафрагмального дыхания | «Бегемотик» «Крокодил» «Разговор обезьян» «Песочный ветер» (песочная терапия) |
| | «Перелетные птицы» | Выработка глубокого вдоха Развитие длительного плавного выдоха. | Упражнения: «Осторожные птицы» «Чья птичка дальше улетит?» «Гуси» «Подуй на перышко» «Гуси летят» «Птичка лети» |
| Май | «Рыбы открытых водоемов» | Развитие сильного направленного ротового выдоха, активизация губных мышц. Развитие речевого дыхания Развивать навык правильного дыхания | Упражнения: «Рыбка дышит» «Нагоним волны» «Шум моря» «Чайки ловят рыбу в воде» «Ракушки» «Рыбка сорвалась с крючка» «Подводный мир» Задержка дыхания по К.Бутейко(нырнуть глубоко под воду и долго не выныривать) |
| | «Скоро лето. Цветы на лугу» | Тренировка правильного носового дыхания, продолжительного, равномерного выдоха. Развитие речевого дыхания | Упражнения: «Жарко» «Песочница» «Загораем» «Отдыхаем» «Одуванчики» «Цветы распускаются» «Собираем цветы» «Колокольчик звенит» «Летний луг» |

Планируемые результаты проекта:

Дети:

- ❖ Возрастет интерес к логопедическим занятиям;
- ❖ Дети научатся правильному дыханию при речи, в результате речь станет более четкой, разборчивой;
- ❖ Сформированная устойчивая мотивация детей к речевой самореализации

Педагоги:

- ❖ Повышение профессиональной компетентности воспитателей ДООУ в вопросе оказания поддержки детей с речевыми нарушениями;
- ❖ Вызвать заинтересованность педагогов в творчестве и инновациях.

Родители:

- ❖ Повышение грамотности родителей в вопросах воспитания и обучения детей с речевыми нарушениями, оказания им поддержки и помощи в коррекционном процессе;
- ❖ Активное участие в коррекционно – образовательном процессе;
- ❖ Создание в семье условий, благоприятных для общего речевого развития детей;
- ❖ Дальнейшее использование знаний по развитию речевого дыхания в развитии детей.



Взаимодействие с семьей

В ходе реализации проекта происходило тесное взаимодействие учителя-логопеда и родителей, направленное на развитие правильного речевого дыхания дошкольников. Такая совместная работа создает благоприятные условия для коррекции речевых нарушений и полноценного личностного развития детей.

При работе с родителями использовались такие формы работы как:

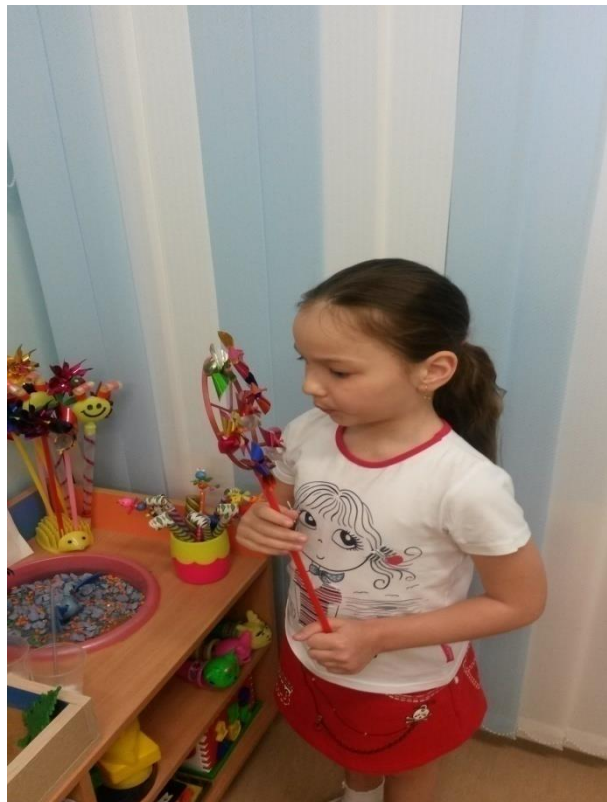
- ✓ Анкетирование, тестирование родителей;
- ✓ Консультации для родителей по темам «Формирование правильного речевого дыхания», «Дыхание и слитность речи», «Дыхательная гимнастика» ;
- ✓ Памятки для родителей «Послушный ветерок», «Будем правильно дышать. Игровые упражнения для развития дыхания»;
- ✓ Семинар-практикум «Дышим правильно – говорим легко»;
- ✓ Совместное с детьми придумывание и изготовление пособий для занятий дыхательной гимнастикой;
- ✓ Родительские собрания с показом практической работы с детьми;
- ✓ Проведение открытого занятия с участием родителей и детей;
- ✓ Индивидуальная консультативная работа;



Работа с педагогами

- Консультация - практикум «Игры для развития речевого дыхания у детей»;
- Мастер-класс «Изготовление нестандартного оборудования для дыхательных игр»;
- Мастер-класс «Дышим, дышим мы легко. Чудеса в бутылке»;
- Мастер класс «Нетрадиционные способы дыхательной гимнастики»;
- Мастер – класс. «Развитие речевого дыхания, как один из методов использования здоровьесберегающих технологий в логопедической практике»;
- Консультация «Речевое дыхание – энергетическая основа речи»;
- Консультация «О речевом дыхании детей с дизартрией»;
- Консультация «Как играя развить дыхание?»»
- Консультация «Современные технологии развития физиологического и речевого дыхания у детей дошкольного возраста с ТНР на логопедических занятиях»
- Презентация «Дыхание – основа жизни»;

- Рекомендации «Игры на развитие правильного дыхания по различным лексическим темам»;
- Рекомендации «Советы по работе над правильным речевым дыханием»;
- Изготовление специальных пособий для проведения дыхательной гимнастики с детьми;
- Практическое применение результатов детско-родительского творчества в утренней коррекционной гимнастике



Заключение

В ходе реализации проекта я пришла к выводу, что включение в коррекционно-образовательную работу игр и упражнений на развитие дыхания, выработки воздушной струи дает положительный эффект. При педагогическом воздействии овладение правильным дыханием идет быстрее, раньше происходит удлинение и усиление внеречевого выдоха, удлинение выдоха в процессе фонации звуков, что дает возможность быстрее поставить необходимые звуки. Выработка воздушной струи является одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работу по воспитанию воздушной струи необходимо начинать на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, наряду с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

Использование проектной деятельности вполне возможно и даже необходимо в коррекционно-логопедическом процессе для более

прочного, полноценного освоения детьми новых умений и навыков. Но эта деятельность должна носить коррекционную направленность, то есть, решая в ходе проектирования различные познавательные-практические задачи вместе со взрослыми и сверстниками, дети с недоразвитием речи должны упражнять свои речевые возможности, тренировать языковые навыки и умения.

Практическая значимость данного проекта заключается в том, что систематизированный материал, основанный на использовании различных игр и упражнений на развитие дыхания и целенаправленной воздушной струи может представлять интерес для учителей-логопедов, учителей-дефектологов, воспитателей работающих с детьми дошкольного возраста имеющих речевые нарушения и их родителей в процессе совместной деятельности.

Используемая литература:

- 1.Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи.- М.: Изд-во ООО «Книголюб», 2004.
- 2.Горчакова А.М. Формирование воздушной струи в процессе преодоления нарушений звукопроизношения // Логопед в детском саду. – 2005, N 2.
- 3.Зубко И.Л. О правильном дыхании. // Логопед, № 4, 2007 г
- 4.Епифанова О.В. Логопедия. Разработки занятий с детьми дошкольного возраста. Выпуск 1. - Волгоград . : изд-во « Учитель-АСТ», 2004.
- 5.Коноваленко В.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М.: Гном и Д, 2008.
- 6.Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет».- М.:Творческий цент СФЕРА, 2008
- 7.Леонова С.В. Игротека речевых игр. Выпуск 12. Живые картинки. Игры

на развитие речевого выдоха у детей 5-7 лет с речевыми нарушениями. – М.

Изд-во «Гном», 2011.

8.Леонова М.А., Крапивина Л.М. Дидактические материалы по логопедии:

«Послушный ветерок» М., «Школа – пресс», 1999.

9.Нестерюн Т.В. «Дыхательная и звуковая гимнастика»

10.Новикова Е.Л.. Здоровьесберегающая технология формирования правильного дыхания у детей 6 лет с ОНР. // Дошкольная педагогика, № 3, 2010г.

11. Новиковская О.А. Развиваем общие речевые навыки. // Дошкольная педагогика, № 2, 2001 г.

12.Печинина С.И Играя, лечим! //Логопед, №4, 2007 г.

13.Хоппе Л. Формирование дыхания и развитие голоса у детей с нарушениями речи и слуха. //Логопед, №5, 2007 г.

14.Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»

Приложение №1 Игровые упражнения для развития дыхания

Лети, бабочка!

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не наддувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Ветерок

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Ход игры: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение «дождик».

Педагог предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок — и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Во втором случае дети дуют на свои метёлочки одновременно.

Осенние листья

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: осенние кленовые листья, ваза.

Ход игры: Перед занятием соберите вместе с ребенком букет осенних листьев (желательно кленовых, так как у них длинные стебли) и поставьте их в вазу. Предложите подуть на листья.

- Красивые листья мы с тобой собрали в парке. Вот желтый листок, а вот красный. Помнишь, как листья шуршали на ветках? Давай подуем на листья!

Взрослый вместе с ребенком или группой детей дует на листья в вазе, обращает их внимание на то, какое шуршание издают листья.

Листопад

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведро.

Ход игры: Педагог выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

- Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер — разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер — подуем на листья!

Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

- Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведро. Педагог и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

Снег идёт!

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Педагог раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

- Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

Одуванчик

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на воздухе — на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на свои одуванчики.

- Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно — чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики.

Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те из детей, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.

Также можно организовать игру «Дед или баба?»:

- Давайте поиграем в игру «Дед или баба?»! Подуйте на свои одуванчики только один раз. Если на головке цветка не осталось пушинок — это лысая голова. Значит, получился дед. Если пушинки остались — это волосы на голове — то получилась баба. Выигрывает тот, у кого получился дед!

Вертушка

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер — подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее — вертушка вертится быстрее.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Песня ветра

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: китайский колокольчик «песня ветра».

Ход игры: Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее — звук стал громче.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Летите, птички!

Цель: развитие длительного направленного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами).

Ход игры: Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка кладут одну птичку. Педагог предлагает ребенку подуть на птичку, чтобы она улетела как можно дальше (дуть можно один раз).

- Какая красивая у тебя птичка! А она умеет летать? Подуй так, чтобы птичка улетела далеко! Дуть можно один раз. Вдохни и набери побольше воздуха. Полетела птичка!

В ходе групповой игры можно устроить соревнование между двумя-тремя детьми: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше. Взрослый следит за тем, чтобы дети не надували щеки, дули только один раз, сильно не напрягались.

Катись, карандаш!

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

Организуя игру в группе, можно устроить соревнование: двое детей сидят за столом, перед ними лежат карандаши. Дуть на карандаш можно только один раз. Побеждает тот, чей карандаш укатился дальше.

Весёлые шарики

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: легкий пластмассовый шарик.

Ход игры: С шариками можно играть так же, как с карандашами (см. предыдущую игру). Можно усложнить игру. Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии.

- Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился на противоположную сторону стола. А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал на твою часть стола. Дуть нужно сильнее. Начали!

Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону стола.

Воздушный шарик

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке; газовый воздушный шар.

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.

- Давай дуй на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!

Можно поиграть с воздушным шаром, наполненным газом. В этом случае шар привязывается к стульчику или чему-нибудь на полу (желательно, чтобы ниточка оставалась длинной). На шар нужно дуть так, чтобы он улетел как можно дальше вперед.

Если игра проводится в группе, можно организовать соревнование: двое детей (или небольшие команды) становятся друг напротив друга лицом к шару (расстояние до шара 50-60 см) и одновременно начинают дуть. Побеждает тот, кому удалось послать шарик на противоположную территорию (можно разделить территорию при помощи ленточки или веревки).

Плыви, кораблик!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик. Поначалу лучше использовать пластмассовый кораблик, так как бумажные кораблики быстро размокают и тонут. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец!

Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

Можно проводить игру в группе. В этом случае организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Уточки

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: резиновая уточка с утятами (набор для купания); другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие в воде.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой. Педагог показывает ребенку утку с утятами и предлагает поиграть.

- Представь, что это озеро. Пришла на озеро утка с утятами. Вот как плавает утка.

Взрослый дует на игрушки, предлагает подуть ребенку. Затем игра усложняется.

- Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовёт утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке!

В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной. Можно проводить игру в группе детей.

Бульки

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее — пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

- Давай сделаем веселые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо — получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!

По «буре» в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки.

Многие дети, которые привыкли пить сок из пакетиков через трубочку, не сразу понимают, что от них требуется, могут начать пить воду (поэтому на всякий случай лучше использовать очищенную питьевую воду). В этом случае сначала предложите подуть через трубочку на кусочек ватки на столе или на ладошку, чтобы почувствовать выходящий из трубочки воздух.

Другая из возможных проблем — ребенок может кусать и грызть мягкую трубочку или перегибать ее. В этом случае можно использовать корпус гелевой ручки — прозрачную трубочку из твердой пластмассы.

Кроме этого, ребенок может, держа трубочку в губах, выдыхать воздух через нос. В этом случае следует аккуратно зажать нос малыша пальцами и предложить подуть снова.

Расти, пена!

Цель: развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.

Ход игры: Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Добавьте в воду немного жидкости для мытья посуды, затем возьмите трубочку и подуйте в воду — с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей. Затем предложите подуть ребенку. Когда пены станет много, можно подуть на нее.

- Сейчас я устрою фокус-покус! Беру жидкость для посуды и капаю в воду... Теперь помешаю — ары-бары-топ-топ-топ! Беру трубочку и дую. Смотри, что получилось! Это пена из маленьких и больших пузырьков! Теперь ты попробуй подуть.

После того, как дети на индивидуальных занятиях научатся правильно действовать — дуть в трубочки, не проливать воду и т.п., можно проводить такое занятие в группе.

День рождения

Цель: развитие сильного длительного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: зефир в шоколаде или пастила; маленькие свечки для торта; игрушечный мишка.

Ход игры: Приготовьте зефир в шоколаде или пастилу и воткните одну или несколько праздничных свечек — сегодня «день рождения мишки». Вместе с ребенком накройте на стол, используя игрушечную посуду, пригласите гостей — зайчика и куклу, спойте для мишки песенку. Затем торжественно внесите «праздничный торт» с зажженной свечой.

-У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один (или больше) год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт — помоги мишке задуть свечи.

Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным. Объясните малышу, что у него есть несколько попыток, в каждую из которых дуть можно только один раз. Если свеча не потухла — снова набираем в грудь воздух и пробуем еще раз.

Многие дети, делая правильный выдох, не могут верно направить струю выдыхаемого воздуха — она проходит мимо пламени свечи. В этом случае полезно для наглядности предложить дуть в трубу, сделанную из листа плотной бумаги (диаметр 3-4 см), т.к. с помощью трубы можно контролировать направление выдыхаемого воздуха.

Вначале ставьте свечу на расстоянии около 30 см от ребенка. Постепенно расстояние от ребенка до свечи можно увеличивать до 40-50 см. Объясните ребенку, что придвигаться к свече слишком близко не следует.

Для последующих игр с задуванием пламени подбирайте свечи с устойчивым основанием или стоящие на надежном подсвечнике. Можно придумать другой сюжет игры либо просто предложить задуть пламя. В целях безопасности такая игра проводится индивидуально. Необходимо предупредить ребенка, что свечу нельзя трогать и опрокидывать.

Перышко, лети!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье перышко.

Ход игры: Подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

Мыльные пузыри

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра — коктейльные, из плотной бумаги, пластиковая бутылка с отрезанным дном.

Ход игры: Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для малышей довольно трудной задачей. Постарайтесь помочь ребенку — подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата. Можно самостоятельно изготовить жидкость для мыльных пузырей: добавить в воду немного жидкости для мытья посуды и сахара. Не забывайте следить за безопасностью ребенка — не позволяйте пробовать и пить жидкость.

Свистульки

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

Ход игры: Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Раздайте детям свистульки и предложите подуть в них.

- Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! У Маши — птичка, а у Вани — олень. Давайте устроим лесной концерт — каждый из зверей и птиц поёт свою песенку!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Милиционер

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: свистки.

Ход игры: Перед началом занятия следует подобрать свистки и выбрать те из них, в которые легче дуть. Раздайте детям свистки и предложите поиграть в милиционеров.

- Кто знает, что есть у настоящего милиционера? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки — давайте поиграем в милиционеров! Вот милиционер увидел нарушителя — свистим в свисток!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Подуй в дудочку!

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.

Ход игры: Перед началом занятия следует подобрать инструменты. Помните о том, что игра на духовых инструментах — одно из наиболее сложных упражнений для развития дыхания. Поэтому проверьте инструменты заранее и выберите те из них, на которых легче играть.

Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе.

- Давайте устроим музыкальный парад! Берите дудочки — начинаем играть!

Если у кого-то из детей не получается извлечь из дудочки звук, проследите, правильно ли он дует: выдох через рот должен быть сильным и попадать точно в раструб трубы, для чего его необходимо плотно зажать губами: воздух не должен выходить через нос.

Также можно предлагать для игры свирели, рожки, губные гармошки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Если же у кого-то из детей не получается, не настаивайте. Возможно, лучше к этому заданию вернуться позже, когда ребенок немного подрастет.

Музыкальный пузырёк

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: чистый стеклянный пузырёк (высота пузырька около 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см).

Ход игры: Педагог показывает детям пузырёк и предлагает игру.

- Как выдумаете, что это такое? Правильно, пузырёк. Что можно делать с пузырьком? Налить в него воду. Насыпать в пузырёк витаминки. А еще? Не знаете! Сейчас я вам покажу фокус! Вот такой музыкальный пузырёк — гудит как труба.

Педагог подносит пузырек к губам, дует в горлышко, извлекая из него звук. Затем предлагает одному из детей подуть в другой пузырек. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь. Так как в игре необходимо использовать стеклянные пузырьки, в целях безопасности игра проводится индивидуально, или на занятии в группе дети дуют в пузырьки по очереди. Если у кого-то из детей не получается это задание, не настаивайте. Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет.

Надуй игрушку!

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: различные надувные игрушки небольшого размера; воздушные шары.

Ход игры: Педагог раздает детям хорошо промытые резиновые надувные игрушки и предлагает их надуть. Дуть следует, набирая воздух через нос, и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

- Посмотрите, наши игрушки совсем больные — худенькие, без животиков... Как же с ними играть? Давайте надуем игрушки, чтобы они снова стали толстенькие, здоровые и веселые!

Тот, кто надует игрушку, может поиграть с ней.

Это задание требует сформированного сильного выдоха. Кроме этого, необходимо научить малышей правильно держать игрушки, чтобы из них не выходил воздух. Предлагайте эту игру только после того, как сильный плавный выдох уже сформирован.

На последующих занятиях можно предложить надуть воздушные шары, что еще сложнее. Если у ребенка не получается, не настаивайте.

Бумажный флажок

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15×2,5 см).

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите детям, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

- Давайте превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер — вот так! Флажки полощутся на ветру!

Это непростое упражнение, оно получается у детей далеко не сразу. Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Приложение №2

Тише-тише, не спешите И спокойно подышите. (Дыхательная гимнастика)

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Носик ты скорей найди,
Его маме (папе) покажи.

Найди и покажи носик.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик – баловник!
Он шалить у нас привык.

Тише-тише, не спеши,

Помоги носику собраться на прогулку

*Ребёнок берёт носовой платок (салфетку)
и очищает свой носик.*

*Носик гуляет. Предлагаем ребёнку закрыть рот,
чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.*

*Носик балуется. На вдох оказываем сопротивление
носу, надавливая указательным пальцем
на крылья носа.*

Носик нюхает приятный запах.

Ароматом подыши.

Выполняем 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

Хорошо гулять в саду
И поёт нос «ба-бо-бу».

*Носик поёт песенку.
На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поём «ба-бо-бу».*

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

Погреем носик. На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём крылья носа, растирая вверх- вниз.

Нагулялся носик мой,
Возвращаемся домой.

*Носик возвращается домой.
Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся*

Играем в прятки

(упражнения с элементами дыхательной гимнастики)

Просыпайтесь поскорей,
Улыбайтесь веселей,

*Дети ложатся поверх одеял.
Звучит спокойная музыка.*

Поиграем от души –
Игры наши хороши.

В прятки пальцы рук играли
И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки пальцы ног играли
И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки руки заиграли,
Помахали, помахали.

*Руки поднять, помахать ими перед собой
и спрятать под спинку*

Вот так, вот так,

И под спинку их убрали.

В прятки локти заиграли,
Заиграли, заиграли.

Исходная позиция: лёжа на спине.

Ноги вместе. Руки за голову.

Вот так, вот так,

Сведение и разведение локтей перед собой.

И нисколько не устали.
В прятки язычок играл,
Из-за зубок выбегал.
Вот так, вот так,

Вновь за зубки убежал.
Но в стороне не устоял,
Сильно-сильно задышал.
Вот так, вот так,
Так вот сильно задышал.

*Открыть немного рот и очень быстро
выбрасывать язык вперёд и
втягивать его назад.*

*Попытаться достать языком до
кончика носа и до подбородка
Через нос с шумом набирать воздух,
задерживая дыхание на 1-2 секунды.
С шумом выдохнуть воздух через губы,
сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у».
Выдох удлинён.*



Шарик красный

Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел:
«Т-с-с-с-с!».

*Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох со
звуком*



Филин

Сидит филин на суку
И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

*Сидя. Вдох.
Выдох со
звуком.*



Ветер

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал:
«В-в-в-в!».
Дул он долго, зло ворчал

*Сидя. Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох*



И деревья всё качал: «Ф-ф-ф-ф».

Поехали

Завели машину,
Ш-ш-ш-ш,
Накачали шину,
Ш-ш-ш-ш,
Улыбнулись веселей
И поехали быстрее,
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

*Сидя. Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.*



Носом – вдох

Носом – вдох,
А выдох – ртом,
Дышим глубже,
А потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

*Стоя. Поднимание рук – на вдохе.
Свободное опускание рук – на выдохе.*

Насос

Это очень просто,
Покачай насос ты.
Налево-направо .
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.

*Стоя. Наклон
вперед-назад и т.д.
Наклоны влево-
право
произносятся «вжик-вжик».*



Дрова

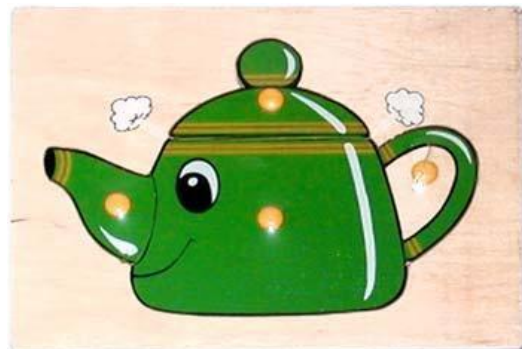
Раз дрова,
Два дрова,
Раскололся ствол едва. Наклоны вперёд на
выдохе.
Бух дрова,
произносятся слова: «Ух!»,
«Ах!»



Бах дрова, *При выпрямлении – вдох.*
Вот уже полена два

Чайник

Чайник на плите стоял, *Сидя. Вдох*
Через носик пар пускал – *Выдох.*
«Паф-паф-паф-паф».



Птичка

Птичка крылышками *Сидя. Вдох.*
замахала *Выдох.*
И тихонько пропищала:
«Пи-пи-пи».



Забавная зарядка

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

| | |
|--------------------------------|--|
| Вот по кругу мы идём – | <i>Педагог строит детей в круг</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | <i>Обычная ходьба по кругу</i> |
| На носочках мы идём – | <i>Ходьба на носках</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| Ноги выше поднимаем – | <i>Ходьба с высоко поднятыми коленями.</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| Веселей теперь шагаем – | <i>Ходьба обычная.</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| Если кубик на пути, | <i>Ходьба с перешагиванием.</i> |
| раз, два, три, раз, два, три. | |
| Ты его перешагни. | |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| Быстрым шагом мы пойдём. | <i>Ходьба быстрым шагом.</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| А теперь бегом, бегом – | <i>Обычный бег.</i> |
| Раз, два, три. Раз, два, три. | |
| Остановитесь, встаньте в круг. | <i>Построение в круг.</i> |
| Раз, два, три. | |
| Так чтоб ровным был наш круг | |

Раз, два, три.

