**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

****

**1. «Медвежонок в берлоге»**Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.  
Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.  
Педагог.  
Медведь в берлоге сладко спит   
И шумно, на весь лес сопит.  
Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.  
  
**2. «Страшный сон мышонка»**Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.  
Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.  
Педагог.  
Как дышит мышка-крошка,   
Коль снится злая кошка?»  
Дети дышат поверхностно и учащенно.  
**4. «Медуза»**Цель. Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.  
Описание. Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.  
Педагог.  
Я лежу на спине,   
Как медуза на воде.   
Руки расслабляю,   
В воду опускаю.  
На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.  
  
**5. «Чайка»**Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.  
Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.  
Педагог.  
Спокойно на спине лежу,   
Как чайка, медленно летаю.   
Ладонями в воде скольжу:   
Вверх — вдох, на выдох — опускаю.  
Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.  
**6. «Ленивец».**Цель. Удерживать позу общего расслабления.  
Описание. Дети ложатся животом на мячи-гиганты.  
Педагог.  
Я ленивец, милый, славный,   
Неуклюжий и забавный.   
Вишу на ветке целый день.   
Даже и висеть мне лень.  
**7. «Отдых»**.  
Цель. Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.  
**8. «Полоскание»**Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.  
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.  
Педагог.  
Руки в бассейн опущу,   
Тщательно прополощу.   
Ну, а потом по порядку   
Выну, стряхну, разотру.  
**9. «Буратино удивляется»**Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.  
Педагог.  
Удивляется полено:   
— Папа Карло, где колено?   
Поднимает плечики,   
Смотрит так доверчиво.  
Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.  
**10. «Колобок»**.  
Цель. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.   
Педагог.  
Покатился колобок   
С левого на правый бок.   
А потом на спинке,   
Будто по тропинке.  
Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.  
**11. «Ёжики».**Цель. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.  
Описание. Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.  
  
**12. «Пожарники».**Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.  
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.  
**13. «Насос»**.  
Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.  
Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.