|  |
| --- |
| **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ** |
| **[http://logopeddoma.ucoz.com/_nw/1/s88722051.jpg](http://logopeddoma.ucoz.com/_nw/1/88722051.jpg)**  **• «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.  **• «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.  **• «Заячьи бега»**  Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.  Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.  **• «Великан»**  Цель: Формировать вертикаль позвоночника.  Педагог. Дети, представьте, что сенсорная комната - это пещера гномов, добывающих самоцветы. Светильники не способны показать нам все великолепие драгоценных камней, сокрытых в глубине пещеры. Здесь трудно дышать, мало свежего воздуха. Сверху давит каменный потолок. Каждый из вас - могучий великан, который с радостью помогает гномам удерживать этот каменный свод. Вы уверены в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Все самоцветы подземелья у ваших ног. Гномы благодарят вас за помощь маленьким труженикам. И вы делаете это для них с радостью и любовью.  **• «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.  **• «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.  **• «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.  **• «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.  **• «Полосканue»**  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.  **• «Гора»**  Цель. Развивать силу и амплитуду  движений мышц плечевого пояса.  Описание. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.  Педагог.  Это, конечно, не Эверест  Гору нагреб я руками.  Горы покруче, наверное, есть.  Попробуйте, сделайте сами!  **• «Буратино удивляется»**  Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.  Описание. Дети сидят на мячахгигантах.  Педагог.  Удивляется полено:  - Папа Карло, где колено? Поднимает плечики, Смотрит так доверчиво.  Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.  **• «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. |