|  |
| --- |
| **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ** |
| **http://logopeddoma.ucoz.com/_nw/1/s88722051.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 амплитудудвижений мышц плечевого пояса.Описание. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.Педагог.Это, конечно, не ЭверестГору 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 колобокС левого на правый бок. А потом на спинке, Будто по тропинке. |