

Подготовила учитель-логопед
Шитова Е.Э.

*Комплекс дыхательных и физических упражнений
под чтение стихотворных текстов*

Комплекс дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов

В данном комплексе рассчитанном на детей 4-6 лет используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

В данных стихотворениях, считалках, диалогах автоматизируются поставленные звуки, закрепляется лексический материал и т.д.

1. Формирование диафрагмального дыхания

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Шагают ножки»

Во время ходьбы на месте — руки вверх — вдох, опустить руки —
ВЫДОХ.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! (Присесть.)

2. Дифференциация носового и ротового дыхания

Упражнение 1. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через
рот.

Я подую высоко

(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),

Я подую низко

(руки перед собой, присесть и подуть),

Я подую далеко

(руки перед собой, наклон вперед, подуть),

Я подую близко

(руки положить на грудь и подуть на них).

3. Развитие силы диафрагмального выдоха. Закрепление диафрагмального типа дыхания

Упражнение 1. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок —
Остался стебелёк.

Упражнение 2. «Перекаты»

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,
Ты носочки опускай.
Чики-чики-чикалочки!
Едет гусь на палочке,
Уточка — на дудочке,
Петушок — на будочке,
Зайчик — на тачке,
Мальчик — на собачке.

Упражнение 3. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ёжик,
Целый день играет ёжик.
С барабаном за плечами
Ёжик в сад забрёл случайно.

Упражнение 4. «Колёса»

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колёса,

Колёса, колёса,
Катились колёса
Все влево, все косо.
Скатились колёса
На луг под откос,
И вот что осталось
От этих колёс.

4. Развитие речевого дыхания

Упражнение 1. «Погрей ладошки»

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит
(присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими)

И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть
(встать, потирая руки),
Надо лапочки погреть
(подуть на них).

Зайке холодно стоять.
Надо зайке поскакать
(поскакать).

Упражнение 2. «Жук жужжит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу
(плавно размахивать руками),
Я все жужжу, жужжу, жужжу
(ритмично переступать ногами),
Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж
(руки рупором, произносить звуки на выдохе).

Упражнение 3. «Паровоз гудит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «У-У-У».

Мчится поезд

Во весь дух

(круговые энергичные движения
согнутыми в локтях руками):

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит

(остановиться):

У-у-у-у-у-у-у

(погудеть).