**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида "Красная шапочка"**

**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ**

***"Дышим правильно – развиваем речь»***

***(старшая группа с ОНР)***



**Автор проекта: учитель-логопед**

**Ларькина Ольга Николаевна**

**ПГТ Комсомольский 2019г**

Важнейшая задача дошкольного образования на современном этапе связана с разработкой особого научно-практического направления в работе, которое можно назвать коррекционной педагогикой оздоровления.

Это направление активно разрабатывают и продвигают в практику педагоги-новаторы, которые четко понимают, что работа по сохранению здоровья не может вестись только в рамках медицинской деятельности. Да и дети охотнее доверяют своему педагогу и родителям. Оздоровительная и коррекционная работа с ребенком-дошкольником не должна сводиться к сухим и четким манипуляциям по графику и годовому плану прививок. Она должна быть игровой, что вполне естественно в дошкольном детстве, непринужденной, что во многом зависит от личностных и профессиональных качеств педагога, и комфортной, что само по себе и подразумевает термин “здоровье”. А активное вовлечение семьи в проект поможет не только закрепить достигнутые ребенком в детском саду результаты, но сделать сам процесс оздоровления каждого ребенка непрерывным, целенаправленным и увлекательным совместным путешествием в страну “Здоровья”. Поможет легче наладить контакт родителей и педагогов ДОУ, так как самое большое желание каждой семьи – слышать задорный смех своего малыша.

Проект рассчитан на весь период пребывания детей в логопедической группе.

**Актуальность проекта.**

Дети логопедической группы наряду с серьезными нарушениями речи очень часто имеют сопутствующие расстройства, в том числе нарушения восприятия, внимания, памяти.

Кроме того, общее недоразвитие речи (ОНР) сопровождается слабостью нервной системы, а это, как правило, влечет за собой частые простудные заболевания. Ребенок с ОНР, не посещая детский сад по болезни, дает существенный “откат” в коррекционной работе, что затрудняет решение проблемы.

Наличие огромного количества детей, страдающих речевой патологией, с одной стороны, и немалого количества детей с заболеваниями верхних дыхательных путей, с другой, заставляет искать новые формы взаимодействия всех участников педагогического процесса: специалистов, воспитателей, родителей детей логопункта.

**Цель проекта:**Обучить детей доступными средствами через игру, игровые упражнения, тренажер БОС механизму правильного речевого дыхания.

**Задачи проекта:**

* Создать условия для регулярных занятий дыхательной гимнастикой с детьми группы;
* Повысить качество коррекционной логопедической работы;
* Снизить уровень заболеваемости респираторными инфекциями среди детей группы;
* Создать доверительные отношения в процессе совместной деятельности: логопед – родители – ребенок;
* Проинформировать родителей об онтогенезе физиологического дыхания и механизмах речевого дыхания, сделав акцент на важность оного в процессе формирования правильного звукопроизношения у детей;
* Обучать родителей и педагогов средствам, развивающим речевое дыхание через игру;
* Вовлекать родителей детей и сотрудников ДОУ принять самое непосредственное и активное участие в проекте;
* Пропагандировать знания и навыки, полученные в рамках проекта, в кругу семьи и ближайшего окружения.

Направления работы

**ЛОГОПЕДИЧЕСКОЕ**

**Работа учителя-логопеда по инновационной технологии “БОС-Здоровье”.**

Известно, что органы дыхания наряду с основной биологической функцией газообмена, осуществляют также голосообразовательную и артикуляторную функции. Развитие речевого дыхания у ребенка в онтогенезе происходит одновременно с развитием речи и завершается примерно к 10 годам. Речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи.

Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, выработку воздушной струи. Выработка воздушной струи считается одним из наиболее необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи начинается на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, одновременно с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

На этом этапе мы советуем включить в традиционную методику коррекционной работы с детьми и инновационную оздоровительную технологию “БОС – Здоровье”, которая помогает формировать навык диафрагмально-релаксационного дыхания, снижать уровень психоэмоционального напряжения у дошкольников, вырабатывать речевое дыхание с максимальной величиной длины выдоха, корректировать ряд речевых нарушений:

- ОНР

- Нарушение темпа речи

- Функциональная дисфония

- Логоневрозы

- Алалия

- Афазия

- Дизартрия

- Дислалия

- Заикание

- Речевые запинки

В основе технологии “БОС - Здоровье Детям – Учимся и Оздоравливаемся” лежит дыхательная гимнастика по методу А. Сметанкина. Плюс добавляется образовательный компонент с использованием компьютера (математика, азбука, окружающий мир). Как происходит обучение? Ребенок сидит перед монитором и дышит. Смотрит на картинки и правильно дышит! Вначале нужно учить ребенка дышать животиком. Вдох лучше делать через нос – воздух становится теплее, фильтруются различные вредные примеси. Выдох лучше делать через рот – выходит струя воздуха, мы готовимся к речи. На выдохе живот втягивается. Труднее всего бывает сделать выдох. Все логопеды знают: они всё своё внимание акцентируют на правильном, равномерном диафрагмальном выдохе. Кроме того, очень важно, чтобы дыхание было свободным, без усилий. Чем больше комфорта у ребенка, тем лучше работает гармония дыхания и сердца. Дыхание должно быть диафрагмальным.

Вдох – и плавный, равномерный выдох. Вдох у человека генетически запрограммирован, поддаётся тренировке плохо. Его длительность обычно у всех одинаковая – от полутора до двух секунд. А вот выдох поддаётся произвольной коррекции в достаточно большом диапазоне, он более длительный. Вдох – и плавный, равномерный выдох. Дыхание должно быть свободным. Чем легче малыш будет это делать, тем лучше будет результат. Вдох – и плавный, равномерный выдох. Главное, чтобы без усилий. Этот навык заложен природой человеку, и без обратной связи. Но, по разным причинам мы теряем его. Нужно три урока по 5-7 минут, и дети будут дышать правильно. Вот ребенок учится открывать полосочки в заданном ритме 12 дыханий в минуту (это ритм дыхания детей от 4 до 7 лет). Изучает элементы окружающей среды, знакомиться с понятиями “большой” и “маленький”. Вдох-выдох. Потом ребёнок начинает делать это автоматически, потому что всё его внимание приковано к экрану. Если провести 10-12 таких занятий, дети будут в 3-4 раза меньше болеть ОРЗ и гриппом – главными болезнями человека. Если падает заболеваемость ими, то падает уровень всех заболеваний, даже травм и психических заболеваний, что установлено наукой [2], и при этом гораздо сильнее возрастает интерес ребенка к логопедическим занятиям! Небольшой урок на тренажере “БОС” и ребенок с радостью выполняет другие задания логопеда. Мною отмечено, что качество коррекционных занятий заметно возросло, что незамедлительно сказалось на результатах работы по формированию звукопроизношения у всех без исключения детей группы.

Чтобы не ограничивать работу логопеда по дыхательной гимнастике только работой по технологии “БОС - Здоровье Детям – Учимся и Оздоравливаемся”, в приложении к проектной работе помещена оздоровительная дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой и другие игровые упражнения

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ**

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от целей и условий общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Правильное речевое дыхание является основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки:

* Подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
* Слишком большой вдох;
* Учащенность дыхания;
* Неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
* Неправильная осанка;

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, с удлиненным постепенным выдохом.

Первые занятия с детьми по технике диафрагмального дыхания надо проводить лежа, рекомендуем включать их в ежедневную гимнастику “пробуждения после дневного сна. Начинать заниматься следует лежа на спине (это наиболее удобное положение)

[*(Приложение 1)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637205/pril2.docx)

**Внимание воспитатели!**

Контролировать правильное дыхание поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы ребенка (это место между грудной клеткой ребенка и его животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох короткий, легкий, выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:5) Проделайте это еще раз совместно с ладонью малыша, а потом он сам с удовольствием и важным видом будет “следить” за своим правильным дыханием. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить малышу на животик игрушку, и предложить покатать ее.

После достаточной практики в течение нескольких недель (на усмотрение воспитателя) лежа, необходимо продолжить выполнять дыхательные упражнения с детьми сидя или стоя. Проводить гимнастику следует ежедневно, до тех пор, пока правильное дыхание для ваших детей е станет привычным. Очень хорошо, если “дыхательные минутки” войдут в естественный цикл жизни вашей группы: они органично впишутся как в физкультурные паузы на различных занятиях, так и в организационные моменты, для привлечения внимания детей, или небольшой релаксационный компонент в течение режимного процесса.

**Внимание воспитатели!**

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать некоторые условия:

* Не заниматься в непроветренном групповом помещении;
* Не заниматься после еды;
* Гимнастику проводить в свободной удобной одежде, не стесняющей движения детей;
* Следить за осанкой детей;
* Обращать внимание, чтобы дети делали вдох через нос, а выдох через рот, легко, плавно, продолжительно;
* Дозировать количество и темп упражнений: от 30 секунд до 1,5 минут; интенсивное дутье проводить не более 5 раз за 1 комплекс. [3]

 

 

[*(Приложение 2)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637205/pril2.docx)

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Родители,которые для большинства детей являются высшим и непререкаемым авторитетом, должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни. Однако, проводимый нами опрос родителей детей группы позволил сделать вывод об их скудной информированности в вопросе о причинах речевого недоразвития, частых простудных заболеваниях и роли дыхания в этом.

Особое удивление родителей вызвал тот факт, что подобные проблемы можно решать в игровой форме и непринужденной обстановке. Однако после проведенных мероприятий многие родители отметили, что участие в проекте помогло им наладить более теплые и непринужденные отношения с детьми, установить более тесный контакт с педагогами группы и ДОУ. Большая часть родителей обратили внимание на улучшение качества речи детей, снижение случаев заболеваний ОРВИ и верхних дыхательных путей у детей (что подтверждается в анализе заболеваемости по ДОУ), появление позитивного настроя и творческого единения членов семьи. Тем самым работа в рамках проекта способствовала формированию и поддержанию семейных традиций, создала предпосылки к сотрудничеству детей и взрослых членов семьи, помогла в создании общих впечатлений, переживаний и достижений!

**МЕРОПРИЯТИЯ**

* Анкетирование родителей
* Беседа с демонстрацией сладов и видеоролика “БОС - Здоровье Детям – Учимся и Оздоравливаемся”
* Консультация “Физиологическое и фонационное дыхание”[*(Приложение 3)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637205/pril3.docx)
* Консультация “Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет вашего малыша”

[*(Приложение 4)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637205/pril4.docx)

* Устная консультация “Правильное дыхание – верный путь к хорошей речи”
* Круглый стол “Играя, лечимся!”
* Семинары-практикумы:
  + “Дышим правильно вместе с мамой”
  + “Дышать правильно – это весело!”
* Памятка “Модно быть здоровым!”: с картотекой игр по развитию дыхания

[*(Приложение 5)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/637205/pril5.docx)

* Тренинг “Гимнастика гармонии”: демонстрация и совместное выполнение комплекса китайской дыхательной гимнастики “Тай-Ди”.
* “День открытых дверей” для сотрудников и родителей детей ДОУ “Гимнастика между делом!” (проживание педагогического процесса, в рамках режима дня группы, с включением игр, упражнений и комплексов дыхательной гимнастики.)

**ЛИТЕРАТУРА**

1. с 1. И.М. Бушнева, И.М. Якунина, Е.А. Мартынова и др. Педагогические советы – Волгоград: Учитель, 2010. – 250 с.
2. с2. Выдержки из лекционного материала курса повышения квалификации “Инновационные обучающие компьютерные программы на основе технологии БОС – Здоровье” для системы дошкольного и общего образования” (копия свидетельства прилагается)
3. с 3. И. А. Поварова Практикум для заикающихся. – СПб.: СОЮЗ, 1999- 128 с.

**Консультация логопеда для родителей**

***Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет ребенка!***

**Подготовила: учитель – логопед**

**О. Н. Ларькина**

          Думаете, что это не так? Вас одолевают сомнения? Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

  Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

         А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

      Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;

- резко побледнел или покраснел;

- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;

- начали дрожать кисти его рук

. Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

**Цель**: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

**Цель**: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

**Цель**: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика «Каша кипит**»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**Дыхательная гимнастика «Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика «Бегемоты»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**Дыхательная гимнастика «Парящие  бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**Дыхательная гимнастика «В лесу»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**Дыхательная гимнастика «Волна»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.