**Картотека с комплексами игр и упражнений на развитие различных параметров дыхания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление коррекционной работы** | **Название упражнения/игры** | **Содержание с четкой инструкцией для ребенка** |
| 1. Формирование диафрагмального дыхания |  **Из положения лежа:** Упражнение ***«Рыбка»***Упражнение ***«Бегемотик»*** **Из положения сидя:**Упражнение ***«Бегемотик»*****Из положения стоя:**Упражнение ***«Одуванчики»***Упражнение ***«Воздушный змей»*** |  Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.Качаю рыбку на волне,То вверх (вдох),То вниз (выдох)Плывет по мне.Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:Бегемотики лежали,Бегемотики дышали.То животик поднимается (вдох),То животик опускается (выдох).Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.Сели бегемотики,Потрогали животики.То животик поднимается,То животик опускается.Перед ребенком ставится игровая задача: помочь тигренку сдуть все «парашютики» с одуванчиков. Для этого необходимо произвести ротовой выдох. Работа с этим упражнением возможна в двух режимах: с множественными объектами и с отдельными объектами. В работе с множественными объектами отрабатывается длительный и плавный ротовой выдох – «парашютики» сдуваются со всех одуванчиков сразу. В режиме работы с отдельными объектами отрабатывается резкий и короткий выдох – «парашютики» сдуваются с каждого одуванчика отдельно. Если задание выполнено верно, то тигренок дает положительную оценку деятельности ребенка, если нет – ободряющую.Перед ребенком ставится игровая задача: помочь тигренку запустить воздушного змея. Для этого необходимо произвести длительный и плавный ротовой выдох. При правильном и полном выполнении задания воздушный змей взлетает в небо, улыбается и меняет цвет, а тигренок хвалит ребенка. При неполном выполнении задания змей возвращается на исходную позицию и цвет не меняет, а тигренок советует повторить попытку. |
| 2. Дифференциация ротового и носового выдоха |  Упражнение ***«Вдох – выдох»***Упражнение ***«Ветер дует»***Упражнение ***«Носик и ротик поучим дышать»*** | Цель: Дифференциация ротового и носового дыхания Содержание: Выполнять стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на две – три секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос – выдох через нос, вдох через рот – выдох через нос, вдох через рот – выдох через рот. Носом вдох, а выдох ртом, (Соответствующие движения.) Дышим глубже, а потом Шаг на месте, не спеша, как покажем малышам?Цель: Дифференциация ротового и носового дыхания Содержание: Выполнять 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, наклониться вперед, подуть.) Я подую близко. (Руки положить на грудь и подуть на них).Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания. Содержание: Ребёнок учиться контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. В а р и а н т 1 Сначала ребёнок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком на свой нос. Затем 2-4 раза производится вдох носом, а выдох ртом. Вдыхая носом, ребёнок дотрагивается указательным пальчиком до носа; а выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. В а р и а н т 2 Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребёнок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком). Дыхательные упражнения выполняются под счёт: вдох – 1, 2, 3 и выдох – 1, 2, 3. |
| 3. Формирование длительности воздушной струи |  Игра:***«Попади мячом в ворота»***Упражнение ***«Сдуй дождинки с листочка»***Упражнение ***«Нюхаем цветы»***Игра ***«Кораблики»***Игра ***«Буря в бутылке»*** |   Цель: развитие сильного плавного выдоха. Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта или обклеенная коробка с условной разметкой футбольного поля, коктейльные трубочки.Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто точнее попадет мячом в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик. Вниманию! Следить за щеками ребенка, и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.Цель: развитие длительного плавного сильного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: бумажные капельки на ниточках, прикрепленные к листочку.Ход игры: - Представьте, что сейчас лето. Пойдемте на прогулку в сад. Недавно прошел дождик. Давайте сдуем с листиков капельки дождя.Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.Запустите в таз с водой кораблики, сложенные из бумаги, и покажите ребенку, как можно двигать их, сильно дуя вперед. У кого корабль уплывет дальше? Главное правило - один «тайм» игры это один выдох.Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи Оборудование: маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. В бутылке сделать отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры.Ход игры: - Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю. Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфети закружатся. |
| 4**.**Развитие силы выдоха | Игра ***«Карандаши-спортсмены»***Упражнение ***«Лети, перышко»!***  Игра ***«Листопад»***Игра ***«Ветерок»*** |  На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым.Пусть ребенок подбросит перышко вверх и дует на него снизу-вверх, не давая ему упасть.Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги.К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см. |