**Дыхательные игры и упражнения со звуком**

Звуковая дыхательная гимнастика представляет собой ряд упражнений, которые заключаются в произношении определенным образом конкретных звуков. Это вызывает в голосовых связках вибрирование, которое переходит постепенно в дыхательные органы и в грудную клетку.

**Цель** звуковой дыхательной гимнастики:

- снятие спазмов бронхов;

- приобретение навыков правильного дыхания;

- расслабление мускулатуры бронхов;

- стимуляция работы диафрагмы;

- улучшение настроения;

- восстановление привычного для ребенка дыхания.

После проведения дыхательной гимнастики необходимо ощущать легкость, ни к в коем случае- не усталость.

**«Листик мой»**

**Дидактический материал:** Лист какого- либо дерева, вырезанный из цветной бумаги, любое музыкальное произведение спокойного характера.

**Исходное положение:** Дети стоят врассыпную по залу лицом к педагогу.

|  |  |
| --- | --- |
| Листик мой, листик мой,  Потанцуй скорей со мной!  Полетай, покружись,  На ладошку опустись. | Дети двигаются спокойно по залу врассыпную под спокойную музыку. В руке листочек любого дерева, вырезанный из легкой бумаги. Рука с листочком выполняет произвольные движения. Текст дети произносят вместе с педагогом. |
| «С – с – с – с» (любой звук) | Дети, произнося звук, опускают листочек на ладонь, предварительно сделав вдох через нос. |
| Но подул вдруг ветерок……. | Произнеся фразу, дети сдувают листок с ладони. |
| Под ноги упал листок. | Показывают на листик. |

**«Осенний листок»**

**Дидактический материал:** Листья, вырезанные из цветной бумаги.

**Исходное положение:** Дети стоят врассыпную по залу, ноги на ширине плеч.

Выполняют движения и проговаривают текст вместе с педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Вот и осень к нам пришла, Шу -шу-шу, Всем подарки принесла, Шу-шу-шу. Ёжику грибочки, Пых-пых-пых, Яблочки, листочки, Пых-пых-пых. Осенний листок,  Шу-шу-шу, Лети, как цветок,  Фу-фу-фу. | В руке держим листик. Дыхание спокойное.  Перед словами: «Шу, шу, шу», «Пых, пых, пых», «Фу-фу-фу» сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Выполнить три коротких резких выдоха, словно сдуваем листик с руки, на каждый слог.  Сдуваем листок с ладони |

**«Осенью»**

**Дидактический материал:** Схема, изображающая «Вдох-выдох».

**Исходное положение:** Дети стоят врассыпную по залу или сидят на стульях, выполняют движения и проговаривают текст вместе с педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу гуляет | Дети качают руками над головой вправо - влево |
| «У – у – у – у»,  *«У – у – у – у – у – у – у – у – у »*  *Длительный выдох*  *Короткий вдох носом* | На вдох небольшой взмах руками перед собой вверх, на выдох плавно опустить руки вниз. |
| И с листочками играет | «Фонарики» руками перед собой. |
| «С – с – с – с»,  *«С – с – с – с – с – с – с – с – с »*  *Длительный выдох*  *Короткий вдох носом* | На вдох небольшой взмах руками перед собой вверх, на выдох плавно опустить руки вниз. |
| Листья кружатся, летят | Кружение вокруг себя |
| «Ф – ф – ф – ф»,  *Длительный выдох*  *Короткий вдох носом*  «Ф – ф – ф – ф – ф – ф - ф» | На вдох небольшой взмах руками перед собой вверх, на выдох плавно опустить руки вниз. |
| И под ножками шуршат | Топать ногами |
| «Ш – ш – ш – ш»,  *Длительный выдох*  *Короткий вдох носом*  « Ш – ш – ш – ш – ш - ш» | На вдох небольшой взмах руками перед собой вверх, на выдох плавно опустить руки вниз. |
| «Ша. Ша.  Ша – а – а – а….» | На вдох небольшой взмах руками перед собой вверх, на выдох: два раза «точки – махи» кистями,  затем плавно опустить руки вниз. |
| Как ты осень хороша! | Развести руки внизу в стороны |

**«Времена года»**

**Дидактический материал:** Снежинки, вырезанные из легкой бумаги (по две на каждого ребенка).

**Исходное положение:** Дети стоят в кругу вместе с педагогом, выполняют движения и проговаривают текст вместе с ним.

|  |  |
| --- | --- |
| Вьюга воет, завывает, снег кружится на ветру: | Плавно качать влево-вправо поднятыми руками, постепенно опуская их вниз |
| «У-у-у-у-у-у-у-у!» | Сделать вдох носом, медленно выдыхать при звукоподражании, сдувая снежинку с ладоней. |

|  |  |
| --- | --- |
| Зазвенела капель: | Хлопки в ладоши |
| «Кап-кап-кап» | Вдох носом, стучать указательным пальцем правой руки по ладони левой, медленно выдыхая |
| Наступает апрель: | Хлопки в ладоши |
| «Кап-кап-кап». | Вдох носом, стучать указательным пальцем правой руки по ладони левой, медленно выдыхая |
| Солнце светит в окно: | Хлопки в ладоши |
| «Ах-ах-ах!» | Вдох носом, взяться за голову двумя руками, покачивая ей, медленно выдыхая |
| Птицы песни поют: | Хлопки в ладоши |
| «Чик-чирик, Чив-чив-чив, Фью-фью-фью!» | Вдох носом, постепенно выдыхая, выполнять махи руками, подражая крыльям птиц. |

**«Шмель»**

**Исходное положение:** Дети стоят врассыпную по залу, текст и движения повторяют за педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  Я летаю и жужжу,  Ни к кому не подхожу  И ни с кем я не дружу,  Жу-жу-жу, жу-жу-жу, | Произносят текст вместе с педагогом |
| Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж! | Легкий бег по залу врассыпную, размахивая руками - «крыльями», делая глубокий вдох носом и выдыхая, произносить звукоподражание. |

«**Ветер»**

**Исходное положение:** Дети могут сидеть или стоять в кругу, разделяться на группы: ветер и звери.

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер налетел на лес,  Ветер дунул и исчез. | Ритмично проговаривать текст. |
| Дунул он на птичек: «У-у-у-у!» | Вдох носом, губы вытянуть «трубочкой», ладони сложить «рупором», произносить в высоком регистре звук на выдохе. |
| Дунул на листву: «У-у-у-у!» | Вдох носом, губы вытянуть «трубочкой», ладони сложить «рупором», произносить в высоком регистре звук на выдохе. |
| Дунул на зверят: «У-у-у!» | Вдох носом, губы вытянуть «трубочкой», ладони сложить «рупором», произносить в среднем регистре звук на выдохе. |
| Дунул на траву: «У-у-у-у!» | Вдох носом, губы вытянуть «трубочкой», ладони сложить «рупором», произносить в низком регистре звук на выдохе. |
| Даже ежики и крот слышат: «У-у-у!» | Вдох носом, губы вытянуть «трубочкой», ладони сложить «рупором», произносить в низком регистре звук на выдохе. |
| Травы зашумели,  Листья зашуршали,  Птички стали улетать,  Звери стали замерзать! | Произносить текст ритмично |
| Листики вверху шуршат: «Ш-ш-ш-ш», | Вдох носом, произносить звукоподражание, медленно выдыхая. |
| Птички задрожали: «Б-р-р-р-р!», | Вдох носом, произносить звукоподражание в высоком регистре, медленно выдыхая. |
| Травы зашумели: «Ш-ш-ш-ш», | Вдох носом, произносить звукоподражание, медленно выдыхая. |
| Звери задрожали: «Б-р-р-р-р». | Вдох носом, произносить звукоподражание в среднем регистре, медленно выдыхая. |
| Даже крот и мышки в норке  Запищали: «Бр-р-р-р». | Вдох носом, произносить звукоподражание в низком регистре, медленно выдыхая. |

**«Ветер поет»**

**Исходное положение:** Дети стоят в кругу, повторяют текст и движения за педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер веточки качает, | Плавно качать поднятыми вверх руками |
| Листья с веточек срывает: | Плавно опускать руки, выполняя круговые движения кистями рук. |
| «Уф-уф-уф!» | Вдох носом, медленный выдох при произношении. |
| А потом сам суетится | Поочередно поднимать руки вверх. |
| И танцует, | «Моталочка» двумя руками перед собой. |
| И кружится, | Круговыми движениями развести руки в стороны. |
| Громко песенку поет: «А-а-а!» | Вдох носом, произносить на выдохе. |

**«Мячик»**

**Дидактический материал:** Мяч среднего размера у каждого ребенка в руках.

**Исходное положение:** Дети стоят врассыпную по залу перед педагогом, текст и движения повторяют за ним.

|  |  |
| --- | --- |
| Мой веселый звонкий мячик, | Ударять по мячу руками |
| Я люблю в него играть. | Мяч прижать к себе. |
| Он подпрыгнет, | Подбросить мяч вверх. |
| «Ш-ш-ш-ш-ш-ш». | Вдох носом, выдох при произношении, поймать мяч. |
| Я поймаю, | Подбросить мяч вверх |
| «Ф-ф-ф-ф-ф!» | Вдох носом, выдох при произношении, поймать мяч. |
| Начинаем все опять! | Хлопки в ладоши |
| «Ура-а-а-а-а!» | Вдох носом, выдох при произношении. |

**«Мячи»**

**Дидактический материал:** Любые по размеру мячи (один или несколько).

**Исходное положение:** Дети и преподаватель сидят или стоят в кругу.

|  |  |
| --- | --- |
| «А-а-а-а-а-а-а-а-а-а….» | Сделать глубокий вдох, катить мяч сидящему (стоящему) напротив ребенку и произносить звук, пока мяч не докатится до другого ребенка. |
| «И-и-и-и-и-и-и-и-и-и-и….» | Сделать глубокий вдох, катить мяч сидящему (стоящему) напротив ребенку и произносить звук, пока мяч не докатится до другого ребенка. |

**«Листопад»**

**Дидактический материал:** Лист осины, березы, клена, вырезанные из цветной бумаги**.**

**Исходное положение:** Дети стоят произвольно по залу или сидят на стульчиках. Музыкальный руководитель предлагает детям превратиться в деревья в осеннем лесу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дети | Осень, осень, листопад,  Лес теряет свой наряд. | Хлопки в ладоши |
| Музыкальный руководитель | Листик с клена полетел,  Песенку свою запел. | Бросает лист клена |
| Дети | «С-с-с-с-с-с-с-с-с-с-с-с-с» | Вдох носом, выдох при произношении |
| Музыкальный руководитель | Лист с березы полетел,  Песенку свою запел. | Бросает лист березы |
| Дети | «Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш» | Вдох носом, выдох при произношении |
| Музыкальный руководитель | Лист с осины полетел,  Песенку свою запел. | Бросает лист осины |
| Дети | «Ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф—ф» | Вдох носом, выдох при произношении |

**«Парашютик»**

**Дидактический материал:** Легкая ткань, вокруг которой стоят дети и держатся двумя руками за край ткани. Музыка А.Вивальди, «Зима».

**Исходное положение:** Дети и педагог стоят вместе в кругу.

|  |  |
| --- | --- |
| Парашют надуваем,  Над землёю полетаем.  Парашют опустился  И на землю приземлился:  «С-с-с-с-с!» | Руки поднимаются вверх, формируя из ткани парашют. Вместе с поднятием рук делаем вдох. Опуская руки – выдох.  Снова формируем парашют, затем опускаем на пол ткань. С поднятием парашюта делаем вдох. Опуская на пол ткань, выдыхаем со звуком. |

**«Игрушки»**

**Исходное положение:** Дети стоят в кругу, руки опущены**.**

|  |  |
| --- | --- |
| «О-о-о-о-о!»  Красивая игрушка появилась у Андрюшки.  Кто такую подарил?  Кто такую смастерил?  Клеил, красил, рисовал  И к утру ее собрал. | Сделать вдох носом, поднять руки через стороны, выдохнуть, произнеся длинный звук, одновременно опустить руки. |
| «Э-э-эй,  Ребята, подходите,  Посмотрите, оцените.  И летает, и гудит: | Вдох носом, произносить на длинном выдохе, одновременно махая правой рукой над головой. |
| «У-у-у!» | Вдох носом, руки поднять в стороны, одновременно произнося звук и опуская руки. |
| И как паровоз пыхтит:  «Фу-фу-фу!» | Сделать вдох носом, руки на поясе, сделать три четких выдоха на звукоподражании. |
| «У-у-у-у-у-у!» - загудел провоз  И котенка он повез. | Вдох носом,  На долгом выдохе произнести звукоподражание. |
| «Ш-ш-ш-ш!» - зашуршали шины,  Это мы подогнали машины.  В них посадили лисенка,  Зайчонка, слона и совенка.  Поехали все кататься,  С ребятами встречаться. | Вдох носом,  Поднести ладони ко рту («рупором») |