Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ойховский детский сад №3 «Колокольчик»

**Консультация**

**Тема:**  «Использование игровых технологий в работе с детьми по развитию речи»

**Воспитатель:** Безуглова Ж.Р.

2017 год

Одним из основных показателей уровня развития умственных способностей ребёнка, считается богатство его речи, поэтому взрослым важно поддержать и обеспечить развитие познавательных и речевых способностей дошкольников.

В настоящее время, в соответствии с Федеральными Государственными Требованиями к структуре общеобразовательной программы дошкольного воспитания высокий уровень развития речевых способностей в дошкольном возраст включает:

- адекватное использование ребенком вербальных и невербальных средств общения,

- владение диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве).

- способность изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.

Одним из эффективных средств **развития речевых** способностей у дошкольников является обобщение и систематизация опыта педагогических инноваций при применении **игровых технологий**.

Выявление игровых технологий, позволяющих развивать все компоненты устной речи детей.

Ставим перед собой следующие задачи:

1. Развивать речь детей через разнообразные игровые технологии.

2 .Развитие и совершенствование всех сторон устной речи каждого ребёнка *(произношение, словарь, грамматический строй, связная речь)*.

3. Развитие мелкой моторики рук.

4. Обратить внимание родителей на возможности развития коммуникативной сферы ребёнка в семье и детском саду.

5. Оснащение предметно-развивающей среды.

**Игровые технологии речевого развития** дошкольников условно можно разделить на группы:

1.Развитие артикуляционного аппарата.

2. Развитие моторики.

3. Театрализованная деятельность.

4. Пальчиковая гимнастика.

5.Гимнастика «Су-Джок».

6. Сюжетно-ролевые игры.

7.Зрительная гимнастика.

8. Дыхательная гимнастика.

Театрализованная деятельность:

Виды театрализованных игр и упражнений:

С движениями

На имитацию голоса

Игры – пантомимы, Игры - превращения

Театральные игры

На **развитие** слухового восприятия и творческого воображения.

**Пальчиковая гимнастика:**

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит **развивать речь ребенка**.

Физкультминутки - проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику

Зрительная гимнастика - улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Дыхательная гимнастика - правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение, эффективная профилактика снижения заболеваемости.

О пользе дыхательной гимнастики, знают все. Но мало кто из нас задумывался, что и слух, и речь напрямую связаны с дыханием, что без правильного дыхания ребёнок не научится чисто говорить, точно и верно слышать звуки . Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выходом, что позволяет получи запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Слух, речь, дыхание связаны между собой в неразрывное целое. Поэтому давайте будем заниматься с малышом с самого раннего возраста дыхательной гимнастикой, тогда мы сможем избежать большинства проблем, связанных с речью и многих соматических болезней. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах

**Зрительная гимнастика в стихах**

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**Автобус.**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

**Сова.**

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка-сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –

за добычею бегом!

**Часы**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Праг! и в норочку бегом!

**«Жук»**

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж.»

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладо­шку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж.»

**"Дождик"**

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движе­ния)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

**"Самолет"**

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самоле­том)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

**"Отдыхалочка"**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**"Ночь"**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

**"Прогулка в лесу"**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

**"Тишина"**

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

**“Цветы”**

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам).

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали -Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно - Посмотреть влево – вправо.

Ах, как солнце высоко - Посмотреть вверх.

Мы глаза сейчас закроем - Закрыть глаза ладошками.

В классе радугу построим - Посмотреть по дуге вверх -

Вверх по радуге пойдем - Вправо и вверх – влево.

Вправо, влево повернём – Поворачиваем вправо, влево

А потом скатимся вниз - Посмотреть вниз.

Жмурься сильно, но держись. Зажмурить глаза, открыть и

поморгать ими.

Автор метода Э. С. Аветисов

Долго тянется урок –

Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

Сидя, откинься на спину парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два –

Тренируй свои глаза.

Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть пра­вой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. П.

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2 – 3 сек. Вытяни па­лец левой руки по средней линии лица на расстояние 5 – 20 см от глаз. Пере­веди взгляд на конец пальца и посмотри на него 3 – 5 сек., после чего руки опусти.

Повторить 5 – 6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх –вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (вы­дох).

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (сни­мает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражне­ние для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верх­нее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом)

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч)

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

**Веселая неделька, корригирующая гимнастика**

в стихах.

В понедельник, как проснутся

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз влево; голова остается непо-движной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение сни­мает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражне­ние снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кон-чик пальца и смотреть на него, опустить руку; уп-ражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в об - " ратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх;упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и \* улучшает крово­обращение.)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(поворот вправо)

Оглядимся величаво,

(поворот влево)

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

(поворот вправо)

Через левое плечо

(поворот влево)

Буквой “Л” расставим ноги

Точно руки в боки

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

**Дыхательная гимнастика для дошкольников**

*Вашему вниманию представлены комплексы дыхательных упражнений для детей 2-7 лет. Дыхательные упражнения способствует развитию дыха­тельной системы ребёнка, укрепляют защитные силы организма. Регулярное выполнение дыхательной гимнастики укрепит здоровье вашего ребенка и, несомненно, даст заряд положительных эмоций на целый день!*

**Младшие группы**

**Комплекс № 1**развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, коорди­нацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

1."Пузырики"  
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
  
2."Насосик"  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повто­рить 3 – 4 раза.

3."Паровозик"  
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

4."Самолет"  
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:  
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, под­нимает голову, вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Повторить 2-3 раза  
  
5."Зверята"  
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.  
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.  
  
6."Ветер"  
Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
Повторить 3-4 раза.  
  
7."Курочки"  
Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновремен­но похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
  
8."Пчелка"  
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опу­стив голову.  
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произно­сим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)  
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).  
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Комплекс №2.**Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Суще­ствует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упраж­нения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1."Большой и маленький"  
Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, пока­зывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько се­кунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхва­тив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коле­нями - показывая, какой он маленький.  
  
2. "Паровоз"  
Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и ча­стоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
  
3. "Летят гуси"  
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  
  
4. "Аист"  
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.  
  
5."Веселая пчелка"  
На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.  
  
6. "Лягушонок"  
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыга­ет, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. При­землившись, "квакни".

**Средняя группа**

**Комплекс №1**

1. "Послушаем своё дыхание"

Цель:учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыха­ния, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища рас­слаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и опреде­ляют:

1. куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, груд­ная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
5. тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. "Дышим тихо, спокойно и плавно"

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, пре­кратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при вы­дыхании.

3. "Подыши одной ноздрёй"

Цель:учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой но­здрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть ука­зательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и под­тягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образова­лось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем дру­гой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. "Воздушный шар" (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуще­ствлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. "Ветер" (очистительное полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной систе­мы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрыви­стыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёг­кие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Комплекс №2**

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. "Подыши одной ноздрёй"

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. "Ёжик"

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. "Губы «трубкой"

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воз­дух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. "Ушки"

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остают­ся неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачи­валось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

**Старшая и подготовительная группы**

**Комплекс №1**

1. "Задуй"

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задер­жать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких вы­доха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

2."Полное дыхание"

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, од­новременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока при­ятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто осво­бождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

3. "Качалка"

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

4. "Ёлочка растёт"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпря­миться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

5. "Постучи кулачками"

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

6. "Прыжки"

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

**Комплекс №2**

1. "Снежный ком"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

2. "Снеговик веселится"

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повто­рить 6-8 раз.

3. "Вырасти большим"

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

4. "Поза дерева"

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони по­вёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ла­дони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

5. "Берёзка"

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

6. "Ветерок"

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

7. "Аромат цветов"

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

8. "Поднимаем кирпичи"

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.