

*ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*  
**КОМПЛЕКС**  
**ДЫХАТЕЛЬНЫХ**  
**УПРАЖНЕНИЙ**  
(методические материалы)

Лазарева О.В.

ЕКАТЕРИНБУРГ  
2022

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Перед выполнением дыхательных упражнений надо:

- Вначале глубоко подышать (животом, грудью).
- Шагать на месте, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное — до 3 мин.
- Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Глубоко приседать в быстром темпе, при этом прямые руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Приседая — выдох, выпрямляясь — вдох (до 10—15 раз).
- Упражнение проводится сидя на стуле, ноги вытянуты, касаются пола, руки опущены вниз. Затем подтянуть согнутые ноги, прижать их к груди, обхватить руками, согнуть спину и опустить голову — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Упражнение выполняется в медленном темпе до 5—6 раз.

## УПРАЖНЕНИЯ

1. 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 5-6 раз подряд.

2. Исходное положение - 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.

3. Исходное положение - 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.

4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

6. Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

7. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

8. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

9. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

10. Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. Когда все приведенные выше упражнения освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Стоя, отвести руки назад, сделать вдох через нос. Вернуться в исходное положение — выдох (3—4 раза).

2. Стоя, вытянуть руки вперед скрестно, затем развести руки в стороны и сделать вдох через нос. Вернуться в исходное положение и сделать выдох (2—3 раза).

3. Встать в позу дровосека: руки вверх, пальцы сплетены, ноги врозь, сделать вдох через нос. Произвести махи руками с наклоном вперед и проведением рук между ног на выдохе (4—5 раз).

4. Ходьба по комнате (до 60 с), дыхание через нос. При остановке — глубокий вдох через нос, выдох.

5. Спокойно дышать: вдох и выдох через нос или вдох через нос, выдох через рот.

После выполнения упражнений необходимо провести влажное обтирание тела и растирание сухим полотенцем. Если в силу каких-либо обстоятельств ребенок после лечения дышит по-привычке через рот, а не через нос, рекомендуется провести ряд дыхательных упражнений (в комплексе физических упражнений).

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ

1. Спокойная ходьба с удлиненным вдохом и выдохом через нос. Необходимо следить за полнотой выдоха.
2. Ходьба с дыханием через нос. Вначале на один шаг — вдох, на два шага — выдох. Затем на два шага — вдох, на три - четыре — выдох.
3. Бег на месте с глубоким дыханием через нос.
4. Приседание с дыханием через нос.
5. Бег трусцой: на два-три шага — вдох, на четыре шага — выдох.
6. Дыхание попеременно через правую и левую половину носа.
7. Движения руками в виде рывков с поворотом корпуса в стороны, с плавным вдохом и резким выдохом через нос.
8. Движения руками по боковым поверхностям туловища с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.
9. Наклоны туловища в стороны на выдохе со звуком «м» и «н».
10. Вдох, затем толчкообразный выдох через нос.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ  
(С ПОМОЩЬЮ РОДИТЕЛЕЙ)

1. Сесть прямо, носки и пятки ног вместе, руки свободно опущены. Дыхание произвольное.

2. Полностью выдохнуть, большими пальцами с обеих сторон зажать наружный слуховой проход, а двумя средними пальцами прижать крылья носа. Резко втянуть воздух через рот, сжать губы и надуть щеки.

3. Опустить подбородок на грудь, закрыть глаза, положив указательные пальцы на веки. В таком положении оставаться некоторое время.

4. Затем поднять голову, снять пальцы с век, с крыльев носа и сделать полный выдох через нос.

5. Отнять пальцы от ушей и опустить руки вдоль тела.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с голосовыми. Ребенок может повторять текст за взрослым. Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка.



ТЕКСТЫ,  
СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Я жук, я жук!  
Я тут живу,  
Жужжу, жужжу,  
Гляжу, лежу.  
Я не тужу,  
Всю жизнь жужжу: ж-ж-ж-ж.

\*\*\*\*\*

Топоры-то, топоры  
Так и сыплются с горы.  
Вот и чайник за кофейником бежит,  
Тараторит, тараторит, дребезжит.  
Утюги бегут побрякивают,  
Через лужи, через лужи перескакивают.

\*\*\*\*\*

Дубовый столб стоит столбом,  
В него баран уперся лбом.  
Хотя не жаль барану лба,  
Но лбом не сбить ему столба.

---

**ВНИМАНИЕ!!!**

Важно использовать игровые ситуации, меняя силу звучания, высоту голоса, что предупреждает его утомляемость при длительных упражнениях.

Тексты подбирают исходя из интересов, развития, увлечений ребенка, с учетом отработки определенных звуков и их произношения.

Читают текст то медленно, то быстро, то нараспев, меняя интонации построчно. Во всех случаях учитывают возраст и общее развитие ребенка.

