

**муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное  
учреждение  
детский сад №80**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада №80

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 80  
\_\_\_\_\_  
Лисицына Ю.М.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
коррекционно-оздоровительной направленности  
кружок «Дыхательная гимнастика У-шу»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 80**

Составила  
музыкальный руководитель  
Зыкова Н.Д.

**Тверь  
2019**

## Содержание

### I Целевой раздел программы

|                                                                          |   |
|--------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка.....                                          | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации программы дополнительного образования..... | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию «Программы» .....                 | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения «Программы».....                    | 6 |

### 2. Содержательный раздел

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Система коррекционно-педагогической работы по развитию речевого дыхания<br>на занятиях дыхательной гимнастикой по системе «У-шу»..... | 6  |
| 2.1.1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н .....                                                                                      | 8  |
| 2.1.2. Дыхательная гимнастика по системе У- шу.....                                                                                        | 9  |
| 2.2. Взаимодействие с семьей.....                                                                                                          | 10 |
| 2.4. Формы и методы реализации программы.....                                                                                              | 10 |

### 3. Организационный раздел

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Организация кружковой работы.....                                         | 11 |
| 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 13 |
| 3.4. Материально-техническое оснащение образовательного процесса.....          | 13 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| Литература..... | 11 |
|-----------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| Приложение. .... | 12 |
|------------------|----|

# 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1.Пояснительная записка

Проблемы обучения и воспитания детей с нарушениями речи являются одними из актуальных проблем специальной педагогики на современном этапе её развития. Особенно актуальной проблемой на современном этапе является обучение и воспитание детей раннего и дошкольного возраста с нарушениями речи, поскольку именно в эти периоды нарушения речи можно сгладить и преодолеть, что значительно поможет ребёнку в дальнейшем обучении в школе и в социальной адаптации.

Как известно, при тяжёлых формах патологии у детей с нарушениями речи страдает как лексико-грамматическая сторона речи, так и звуковая. В целом ряде случаев отмечаются нарушения просодической стороны речи. Эти нарушения отмечаются в структуре дефекта при общем недоразвитии речи, при фонетико-фонематическом недоразвитии, при заикании.

В многочисленных логопедических исследованиях (Е.С. Алмазова, И.И. Ермакова, Е.В. Лаврова, О.С. Орлова, С.Л. Таптапова) отмечается, что в структуре дефекта у многих детей с нарушениями речи выявляются проблемы в просодическом оформлении высказывания, страдает темп, ритм, имеются значительные изменения голоса, нарушается речевое дыхание. Как отмечают выше перечисленные и другие исследователи, речевое дыхание поражается при целом ряде нарушений речи, таких как дизартрия, ринолалия, разные формы нарушения голоса, заикание. Разработан целый ряд систем по коррекции названных нарушений речи, в которых предлагаются комплексы упражнений по коррекции речевого дыхания.

Во время речи органы дыхания, продолжая выполнять свою основную биологическую функцию газообмена, осуществляют одновременно голосообразующую и артикуляционную функции.

Дыхание при речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с обычным спокойным дыханием имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

Как известно, речь образуется в фазе выдоха. Для слитного произношения целых смысловых отрезков (фраз, синтагм), облегчающего восприятие связной речи, необходим удлинённый выдох. Вдох же, напротив, должен быть как можно более коротким, чтобы сократить обусловленные им паузы между отрезками речи. Первая особенность речевого дыхания состоит в том, что в отличие от обычного дыхания, фаза выдоха в 5-8 раз продолжительнее фазы вдоха. Удлинение выдоха происходит не только за счёт перераспределения времени внутри дыхательного цикла (вдох-выдох), но и за счёт увеличения продолжительности всего цикла. При обычном дыхании число дыхательных движений, то есть циклов, составляет 16-20 в минуту, а на один цикл соответственно приходится 3-4 секунды. Во время речи число дыхательных движений уменьшается вдвое и составляет 8-10 в минуту. Следовательно, на каждый дыхательный цикл отводится вдвое больше времени. Это вторая особенность речевого дыхания.

Для того чтобы обеспечить длительный выдох, необходим больший, чем при обычном дыхании, запас воздуха. Объем выдыхаемого воздуха достигает при речи 1000-1500 см<sup>3</sup> вместо 500 см<sup>3</sup> при обычном дыхании. Увеличение объема воздуха, используемого при речи, достигается введением дополнительного воздуха посредством более глубокого вдоха, а также путем расходования части резервного воздуха. Необходимость быстрого и глубокого вдоха обуславливает третью особенность речевого дыхания, которая заключается в том, что вдох при речи производится главным образом через рот, а не через нос, как при обычном дыхании, так как быстрому и глубокому вдоху через нос препятствует узость носовых ходов.

Четвертой особенностью речевого дыхания является то, что выдох во время речи осуществляется при активном участии выдыхательных мышц. Это оказывается необходимым для того, чтобы, во-первых, обеспечить более глубокий выдох и, во-вторых, чтобы образовалось достаточное давление воздушной струи, без чего невозможна звучная речь.

Особенности речевого дыхания представлены более наглядно в таблице 1.

Таблица 1. Особенности речевого дыхания

| Показатели | При обычном (спокойном) дыхании | При речевом дыхании |
|------------|---------------------------------|---------------------|
|            |                                 |                     |

|                                                    |              |              |
|----------------------------------------------------|--------------|--------------|
| Отношение длительности вдоха к длительности выдоха | 1: 1,25      | 1: 5-1: 8    |
| Число дыханий в 1 мин                              | 16-20        | 8-10         |
| Объём выдыхаемого воздуха                          | 500 смі      | 1500-2000смі |
| Вдох производится                                  | Через нос    | Через рот    |
| Участие в дыхательных мышцах                       | Не участвуют | Участвуют    |

Формирование правильного речевого дыхания, за исключением выработки физиологического (диафрагмального) дыхания, осуществляется в процессе общего речевого развития, параллельно с развитием артикуляции и голоса и на логоритмических занятиях. Игровые упражнения, используемые для коррекции речевого дыхания, способствуют также развитию голоса, и наоборот, все голосовые упражнения, проводимые логопедом и музыкальным руководителем, способствуют постановке правильного речевого дыхания.

При работе с детьми над речевым дыханием, голосовыми модуляциями, силой и громкостью, темпом и тоном голоса следует опираться на образец музыкального руководителя, используя имитационную способность детей.

Отличие речевого дыхания от обычного жизненного дыхания:

вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи - через рот;

вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

### **Возраст обучающихся:**

программа предназначена для воспитанников 5-7летнего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

### **Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:**

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

## **1.2. Цели и задачи курса**

**Цель:** Выработать у детей заикающихся и с тяжелыми нарушениями речи правильное речевое дыхание, т.е. научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

в выработке длительного ротового выдоха;

в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи и пения с учетом его добора.

Особое внимание уделяется следующим моментам:

во время дыхания плечи у ребенка должны быть неподвижны;

грудь не должна сильно подниматься при вдохе и опускаться при выдохе;

живот при вдохе должен подниматься, а при выдохе - опускаться;

во время вдоха не втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;

вдох должен быть мягким и коротким, выдох - длительным, спокойным и плавным;

сделав вдох, сразу же начинать петь (говорить), не задерживая дыхание;

петь (говорить) только на выдохе.

### **Задачи:**

*Оздоровительные*

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку
4. Формировать у детей умения и навыки правильного речевого дыхания.

#### **Направления коррекционно-оздоровительной работы.**

1. Укрепление резервов здоровья;
2. Выработка правильного речевого дыхания;
3. физическое и психическое развитие.

#### **При планировании работы кружка необходимо учитывать:**

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

### **1.3. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи старшего дошкольного возраста**

Общее недоразвитие речи - различные сложные речевые расстройства, при которых нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к звуковой и смысловой стороне.

В качестве общих признаков отмечают: позднее начало развития речи, скудный словарный запас, аграмматизм, дефекты произношения, дефекты фонемообразования.

Это недоразвитие может быть выражено в разной степени: отсутствия речи или лепетного ее состояния, до развернутой, но с элементами фонетического и лексическо-грамматического недоразвития. В зависимости от степени сформированности речевых средств у ребенка общее недоразвитие подразделяется на три уровня.

Вторая группа - нарушения в применении средств общения, куда относится заикание, которое рассматривается как нарушение коммуникативной функции речи при правильно сформировавшихся средствах общения. Возможен и комбинированный дефект, при котором заикание сочетается с общим недоразвитием речи.

В данной классификации не выделяются в качестве самостоятельных нарушений речи нарушения письма и чтения. Они рассматриваются в составе фонетико-фонематического и общего недоразвития речи как их системные, отсроченные последствия, обусловленные несформированностью фонематических и морфологических обобщений, составляющих один из ведущих признаков. В классификации отражается последовательная опора на принцип системного подхода, на основе которого учитывается два соотношения: соотношение нарушений в системе речевой деятельности и соотношение нарушений как одного из психических процессов с другими сторонами психики ребенка, развитие которых тесно связано с речью.

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов. Внимание детей с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения, и распределения. У этой категории детей наблюдается сужение объема внимания, быстрое забывание материала, особенно вербального (речевого), снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Многим из них присущи недоразвитие мыслительных операций, снижение способности к абстрагированию, обобщению. Детям с речевой патологией легче выполнять задания, представленные не в речевом, а в наглядном виде. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

Полноценная речь ребенка является одним из основных условий его развития. Родители должны знать, что не позднее 5 лет надо определить все недостатки развития речи ребенка.

При исправлении речевых нарушений родители должны всемерно помогать педагогам (логопеду, воспитателю, психологу). Исправление речи требует систематических продолжительных занятий. Успех коррекции во многом может зависеть и от семьи ребенка. Так, если у ребенка заикание, то родители обязательно должны организовать дома щадящие условия (дневной сон, ограничение речи). Если ребенок начинает говорить с запинками, родители должны тут же прийти на помощь, договорив за него слово или фразу. Надо стремиться к соблюдению ребенком "режима молчания", допущено включение в основном шепотной речи. Молчание должно достигаться не запретом, а изобретательностью родителей. Никто из членов семьи не должен говорить при ребенке о его дефекте, демонстрировать его дефект другим лицам.

В случае если в семье растет ребенок с сенсорной алалией, родителям целесообразно следить за звуковым и речевым режимом малыша. Ребенка надо оградить от излишне частого общения с окружающими, исключить слушание радио, просмотр телевизора. Желательно создать вокруг ребенка ситуацию зрительного голода - не показывать игрушек, картинок. Только на таком спокойном фоне можно логопеду начинать коррекционную работу.

Если у ребенка дизартрия, родители должны постараться в первую очередь организовать режим сна и бодрствования. Поскольку у детей с дизартрией отмечается недоразвитие моторики, в частности нарушения движений пальцев и кистей рук (ребенок затрудняется сам одеваться, причесаться, действовать с мелкими предметами), родители могут учить своего малыша правильно захватывать предметы, удерживать их, переключать с места на место. Надо с большим вниманием относиться к малейшим успехам ребенка, хвалить его и поощрять. Взрослым следует терпеливо формировать у таких детей навыки самообслуживания (умение есть, одеваться, умываться и т.д.).

Еще одним речевым нарушением является закрытая ринолалия. Она проявляется в нарушении тембра голоса и звукопроизношения. Обусловлен этот дефект непроходимостью носовой полости, вызванной наличием в носу полипов, аденоидов, искривлением носовой перегородки, гипертрофией слизистой носовой полости. Как правило, при устранении причины восстанавливается носовое дыхание и исчезает речевой дефект. Реже встречаются дети с открытой ринолалией, возникающей вследствие расщелин твердого и мягкого неба. Такому ребенку в дошкольном возрасте показана операция по восстановлению неба. Логопедическая работа начинается еще в дооперационный период. Это способствует предотвращению возникновения серьезных нарушений в функционировании органов артикуляции.

Родители, у которых растет ребенок с речевой патологией, не должны ограждать его от общения со сверстниками, имеющими нормальную речь. Важно, всячески поддерживать интерес малыша к речевому общению.

Как в норме, так и при нарушении речи, в работе многих исследователей отмечается важное значение речевого дыхания в речепоразждении. Речевое дыхание является тем компонентом при нарушении, которого порождение речи значительно страдает. При многих нарушениях речи, в частности при: дислалии, дизартрии, ринолалии, заикании у детей имеются значительные проблемы с речевым дыханием. Поэтому они нуждаются в специальной коррекционно-педагогической работе по развитию речевого дыхания. Большие перспективы развития правильного речевого дыхания у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи открывают логоритмические занятия с элементами дыхательной гимнастики Стрельниковой, а для детей с заиканием - дыхательной гимнастики У-шу.

#### **1.4. Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
6. Принцип научности.
7. Принцип оздоровительной направленности.

#### **1.5. Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1. Выработка правильного речевого дыхания,

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Система коррекционно-педагогической работы по развитию речевого дыхания на занятиях дыхательной гимнастикой по системе «У-шу»**

Дыхание - одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания, чем выдох. При вдохе мышцы диафрагмы сокращаются, оттесняя органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объем грудной клетки, что способствует наполнению легких воздухом. При выдохе мышца диафрагмы расслабляется. Вместе с межреберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает легкие. Диафрагма участвует в дыхании, являясь главной движущей силой в его обеспечении.

Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-реберный). При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако, доля ее участия разная. Наименее физиологически оптимальным является ключичное дыхание, так как нижние доли легких участвуют при этом неполностью.

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - грудобрюшной.

Детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

Известно, что наряду с основной биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразовательную функцию.

Дыхание в процессе речи, или так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

В норме перед началом речи делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Нормальный "речевой вдох" характеризуется наличием определенного количества воздуха, способного обеспечить поддержание подкладочного давления и правильного голосообразования. Большое значение для озвучивания связного высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно и логически завершенного отрезка высказывания (так называемый речевой вдох).

В ходе речевого развития вырабатывается специфический "речевой" механизм дыхания, следовательно, вырабатываются и специфические "речевые" движения диафрагмы. В процессе устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение.

Таким образом, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит - семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. У здоровых детей в 4 - 6 - летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования. У детей без речевой патологии к пяти годам наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания, хотя нередко (после бега, при волнении, в разговоре со взрослыми и т.д.) они могут дышать всей грудью, даже поднимая плечи. Простые речевые задачи реализуются ими на фоне сформированного речевого выдоха. В процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех - четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания.

Усложнение речевой задачи детьми 5 - 6 лет в виде четырех - , пяти - и шестислововых фраз

с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания. Усложнение содержания высказывания, как в семантическом, так и в лексико-грамматическом плане разрушает речевой выдох: появляются дополнительные вдохи, задержки дыхания, т.е. высказывание, прерывается и, соответственно, не имеет интонационной завершенности.

Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем выдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а так же укороченный и не рационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания - как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать груднобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как груднобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

**2.1.1. В кружковой работе используется парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.** Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны, создавалась она на рубеже 30-40-х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н. Стрельникова была певицей и его потеряла.

Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.

В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, - это уметь затаить дыхание, "спрятать" дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно.

Свою работу работы над формированием речевого и певческого дыхания на логоритмических занятиях со старшими дошкольниками.

#### Первый этап

Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

#### Упражнения на дыхание

1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую - на ребра. Глубокий вдох на счет "раз", задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).

2. И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2, 3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.

3. И. п., как в упр.1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет "раз", плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8-10.

Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания.

Левую руку положить на живот, правую - на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.

Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.

Игровые упражнения

"Мячик", "Шарик", "Шарик - ямочка".

Второй этап

Статические упражнения, направленные на развитие ротового выдоха

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

Игровые упражнения

"Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые" (дутье на полоски, листочки и др.). Дутье на подвешенные бумажные игрушки - жуков, бабочек, птичек и др. Катание по столу легких предметов, дутье на вертушки. Надувание мыльных пузырей. Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.). Дутье в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду. Игра с воздушными шарами ("Чей шар поднимется выше?"). Надувание резиновых игрушек, шаров. Катание по столу маленьких машинок ("Чья машинка уедет дальше?"). "Погаси свечу", "Футболисты", "Забей мяч в ворота", "Горячий чай".

Третий этап

Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет "раз" (рот открыт). Задержать воздух на счет "раз" и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].

Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков:

аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу.

Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

Игровые упражнения

"Погреем ручки" (произносится на выдохе звук х-х-х-х-х), "Проколотый мяч" (произносятся звуки шшшш или ссс), "Комары и комарики" (произносится звук зззз), "Большие и маленькие жуки" (произносится звук жжжж), "Насос" (произносится звук сссс). Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

Четвертый этап

Произнесение слогов и звукоподражаний.

Игровые задания и упражнения

"Эхо". Заблудились мы в лесу, закричали мы "Ау!"

"Разговор игрушек". Произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу. "Разговор инопланетян" (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы), "Кто как голос подает". (Кукушка: "Ку-ку, ку-ку". Лошадка: "Иго-го-о-о". Кошка: "Мяууу". Собака: "Гавввв", "Аффффф", Курочка: "Ко-ко-ко-ко". Петух: "Ку-ку-ре-ку".) "Позовем голубей" (гули-гули-гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: "Ух! Ух! Ух!" "Дровосеки".

Пятый этап

Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).

2. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3-4 слов на выдохе, например "Лола мыла куклу Милу".

3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: "Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила". (Приложение 1)

гимнастики У-шу. Оздоровительные аспекты у-шу составляют неотъемлемую часть народной китайской медицины. Насколько они эффективны, судите сами: «согласно китайским источникам «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств». Звучит весьма вдохновляюще! Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное. Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений, объединяющих все указанные выше составляющие.

Знаменитый врач и философ Ги Хон (284—364 гг.) разработал систему дыхательных упражнений «гихон».

Главное отличие и преимущество гимнастики у-шу- в комплексном воздействии на организм. Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие.

Предлагаемый комплекс представляет собой законченную систему упражнений, проверенную многими поколениями. Все в нем глубоко увязано и, в первую очередь, состав и последовательность упражнений. Используя весь набор упражнений, вы сможете не только размять в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Выполняя каждое упражнение, мысленно надо представлять, что делается, концентрируя внимание на самом движении и на рекомендуемых участках тела — это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией». Чем более правильно и тщательно будет выполняться каждое упражнение, тем больший положительный эффект будет достигнут.

При выполнении упражнений на растяжение сухожилий и мышц надо допускать болевых ощущений, однако надо иметь в виду, что нарастанию гибкости сопутствуют умеренные тянущие ощущения. Также учитывается, что эти упражнения ни в коей мере не являются имитацией боевого движения. (Они, естественно, являются также элементом подготовки тела к последующим занятиям — спортивным и военно-прикладным направлениям.) Поэтому выполнять упражнения надо плавно, мягко, ни в коем случае не резко! Иначе возможно травмирование сухожилий и мышц.

На дополнительных занятиях с заикающимися детьми используются следующие упражнения У-шу: «Руки толкают небо», «Птенец покидает гнездо», «Почешите плечом ухо», «Змея в танце», «Змея кусает себя за хвост» и др. **(Приложение 2)**

Данные упражнения используются как элемент каждой музыкальной непосредственно образовательной деятельности, на дополнительных занятиях с заикающимися детьми, а также рекомендованы к проведению логопедами и воспитателями во второй половине дня, в процессе игровой деятельности старших дошкольников с нарушениями речи.

## 2.2. Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс коррекционно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием коррекционно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

## 2.3. Формы и методы реализации программы

**Программа реализуется посредством основных методов работы:**

- игровой метод
- наглядные методы
- Формы работы - групповая

**При планировании работы кружка необходимо учитывать:**

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребенка,
- вид речевого нарушения.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Организация кружковой деятельности

#### Календарный учебный график

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Содержание</i>                                          | <i>Продолжительность</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Количество групп                                           | 2 подгруппы по 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2                | Начало учебного года (кружковой работы)                    | с 01.10.2019г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3                | Окончание учебного года                                    | 29.05.2020г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                | Продолжительность учебного года                            | 31 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5                | Период проведения открытых мероприятий для родителей       | с 11.05.2020г. по 22.05.2020г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12               | Праздничные дни                                            | - 2,3,4, ноября 2019г. (День народного единства)<br>- с 1 по 8 января 2020г. (Новогодние каникулы и Рождество Христово)<br>- 22,23,24 февраля 2020г. (День защитника Отечества)<br>- 7,8,9 марта 2020г. (Международный женский день)<br>- 1,2,3,4,5 мая 2020г. (Праздник весны и труда)<br>- 9,10,11 мая 2020г. (День Победы)<br>- 12,13,14 июня 2020г. (День России) |
| 13               | Регламентирование образовательного процесса на день        | расписание кружка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14               | Продолжительность непрерывной образовательной деятельности | Старшая группа – не более 25 минут<br>Подготовительная к школе группа – не более 30 минут                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Учебный план

| № | Занятия                     | Старшая группа              |                            |                          | Подготовительная к школе группа |                            |                          |
|---|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|
|   |                             | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год | Количество занятий в неделю     | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
| 1 | Дыхательная гимнастика У-шу | 1                           | 3-4                        | 31                       | 1                               | 3-4                        | 31                       |

### **Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:**

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит музыкальный руководитель.

Главное правило: СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕПЕННОСТЬ В

НАГРУЗКЕ, ЗАНИМАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО (лучше понемногу, но регулярно).

Комплектование группы детей для занятий в коррекционно-оздоровительном кружке «У-шу» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций учителей-логопедов.

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 25-30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения дыхательной гимнастики у детей используется музыкальное сопровождение.

### **3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды**

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

Музыкальный центр, специально подобранные музыкальные произведения

### **Список литературы, используемой при написании программы.**

#### **Литература**

1. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. - М., 2000.
2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. - М., 2005.
3. Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей. - М., 1989.
4. Власова Н.А. Логопедическая работа с заикающимися дошкольниками. - М., 1955.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика - М., 2002.
6. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Преодоление общего недоразвития речи. - М., 1990.
7. Козлиянова И.П., Чарели Э.М. Речевой голос и его воспитание. - М., 1989.
8. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М., 1989.
9. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях специального детского сада. - М.: Альфа, 1993.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М., 1990.

10. Гимнастический комплекс У-шу.- М.-1978.

**Комплекс упражнений на развитие речевого и певческого дыхания, рекомендуемые для работы логопедам и воспитателям**

Игра «Птицеферма»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания, обучение ребенка на одном выдохе произносить 3-4 слога.

МАТЕРИАЛ: Игрушечные утка, гусь, цыпленок, петух

ХОД ИГРЫ:

Воспитатель показывает ребенку игрушки и 3-4 раза подряд воспроизводит их «голоса». (Показывает, как крикает утка, как кукарекает петух, как кудахчет курица и т.д.) Затем игрушки убирают, и воспитатель говорит: «Пошли мы с тобой на птичий двор, а навстречу нам (показывает курицу) идет курочка. Как она поздоровается с нами?»

Ребенок отвечает: «Ко-ко-ко, куд-куда, куд-куда!»

Аналогичные вопросы задаются обо всех птицах, а ребенок старается правильно воспроизводить их голоса.

Игра «Капитаны»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания, умения сочетать произнесение звука с началом выдоха, чередование длительного, плавного и сильного выдоха.

Развитие умения длительно произносить звук «Ф» на одном выдохе и многократно произносить звук «П» (П – п – п) на одном выдохе. Активизация мышц губ.

МАТЕРИАЛ:

Таз с водой и бумажные кораблики.

ХОД ИГРЫ:

На маленьком столе стоит таз с водой, где плавает бумажный кораблик. Ребенок сидит на стульчике и дует на кораблик, произнося звук «Ф» или «П». Воспитатель предлагает ребенку покатайся на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза.

Воспитатель поясняет ребенку, что для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф». Можно дуть просто – вытягивая губы трубочкой, но, не надувая щеки. Кораблик при ровном «ветре» движется плавно и уверенно плывет к цели.

«Но вот налетает порывистый ветер, - говорит воспитатель, - он дует неровно «П-п-п». Ребенок повторяет и стремится пригнать кораблик к определенному месту.

Воспитатель следит за тем, чтобы при произнесении звука «Ф» ребенок не надувал щеки; звук «П» произносил на одном выдохе 2-3 раза и тоже не надувал при этом щек.

Заканчивая игру, ребенок и взрослый вместе поют:

Ветер, ветерок,

Нятяни парусок!

Кораблик гони

До Волги-реки! (Русская народная считалка)

Игра «Бабочка, лети!»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания и длительности выдоха.

МАТЕРИАЛ:

Две-три бумажные ярко окрашенные бабочки (к каждой бабочке привязывают нитку длиной 50 см и прикрепляют их к шнуру на расстоянии 30 см друг от друга. Шнур натянут между двумя стойками так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка).

ХОД ИГРЫ:

Ребенок сидит на стуле, а взрослый рассказывает: «Посмотри, какие красивые бабочки: красная, желтая, голубая. Как их много. Они как живые! Посмотрим, могут ли наши бабочки летать. (Дует на бабочек.) Смотри, полетели! Попробуй и ты подуть! Какая бабочка улетит дальше?»

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при вдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добывая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть ребенок должен не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Игра «Чья птичка дальше улетит?»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания, длительности выдоха.

Выработка длительного, направленного, плавного ротового выдоха. Активизация мышц губ.

МАТЕРИАЛ:

Фигурки птичек, вырезанные из тонкой бумаги и ярко раскрашенные.

#### ХОД ИГРЫ:

Двух птичек ставят на стол у самого края на расстоянии 30 см друг от друга. Двое детей садятся напротив птичек. По сигналу «Птички полетели!», дети начинают дуть на фигурки птиц, а остальные следят, чья птичка дальше улетит (проскользит к противоположному краю стола).

Взрослый следит за тем, чтобы дети не надували щеки, когда дуют на бумажных птичек. Ребенка предупреждают, что передвигать фигурку можно только на одном выдохе, а дуть несколько раз подряд нельзя. После этого дети проверяют, у кого птичка улетела дальше всех, и продолжают игру. Малыши не должны сильно напрягаться.

Игра «Осенние листья»

#### ЦЕЛЬ:

Обучение плавному, свободному выдоху.

#### МАТЕРИАЛ:

Вырезанные из тонкой бумаги желтые и красные листочки, ведерко или ваза, где стоят листья.

#### ХОД ИГРЫ:

Взрослый говорит, показывая ребенку ведерко: «Смотри, - ведерко! А что в ведерке? Листья. Вот какие они красивые! Какие у нас листья?»

Ребенок отвечает: «Очень красивые листья!»

Взрослый произносит с ребенком эту фразу несколько раз, следя за тем, чтобы ребенок произносил ее выразительно.

«Листья, которые мы собрали, - продолжает взрослый, - упали с дерева. Подул ветер и сорвал их с дерева. Они закружились и опустились на землю. Сейчас я дам тебе красивые желтые листочки, а ты сделаешь ветерок, и твои листочки будут кружиться в воздухе». Ребенок дует на листочки так, чтобы они полетели.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Игра «Паровоз»

#### ЦЕЛЬ:

Развитие речевого дыхания.

#### МАТЕРИАЛ:

Игрушечный паровозик или картинка с изображением паровоза.

#### ХОД ИГРЫ:

Взрослый показывает ребенку паровозик или картинку, напоминает, как паровоз гудит (протяжно произносит звук «У»), и предлагает так же протяжно и громко повторить этот звук.

Взрослый следит, чтобы при воспроизведении звука «У» ребенок складывал губы «трубочкой». В конце игры ребенок и взрослый идут по комнате «паровозиком», и ребенок громко подражает гудку паровоза.

Взрослый читает стихотворение:

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чох-чоух, чу-чууу!

Я далеко укачу-ууу!

(Т. Волгина)

Игра «Пузырь»

#### ЦЕЛЬ:

Развитие речевого дыхания и звукового аппарата.

#### ХОД ИГРЫ:

Играют несколько человек. Они становятся тесным кругом и надувают «пузырь»: наклонив голову вниз, дуют в кулачки, составленные «трубочкой» (один на один).

При каждом раздувании все делают шаг назад, выпрямляются, набирают воздух, затем снова наклоняются и произносят «ф-ф-ф», выдувая воздух в свою «трубочку». Так повторяется 3-4 раза.

Затем дети берутся за руки и двигаются назад, расширяя круг и говоря:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!

Образуется большой растянутый круг. Ведущий дотрагивается до соединения рук и говорит:

Воздух, выходи!

Все дети сбегаются к центру и произносят звук «т-с-с-с-с», изображая выходящий воздух. Затем игра возобновляется.

## Игра «Водичка»

### ЦЕЛЬ:

Развитие речевого дыхания (произнесения звука на одном выдохе, протяжно), формирование правильного произношения звука «С».

### МАТЕРИАЛ:

Кран с водой, картинка с изображением умывающихся детей.

### ХОД ИГРЫ:

Взрослый открывает кран с водой и обращает внимание ребенка на то, как «поет» текущая из крана вода («С-с-с»). Затем показывает картинку с изображением умывающихся детей и читает потешку:

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

(Русская народная песня)

Взрослый вместе с ребенком повторяет потешку 3-4 раза и в заключение игры предлагает ему «спеть» песенку водички. Ребенок поет «длинную песенку», т.е. произносит звук «С» протяжно.

### Игра «Ветерок»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания, а также закрепление у ребенка понятия об основных цветах.

### МАТЕРИАЛ:

Три бумажных султанчика красного, желтого и зеленого цвета. (К палочкам длиной 13-15 см приклеить или привязать 6-7 полосок тонкой цветной бумаги. Длина полоски 4-5 см, ширина 0,5 см.)

### ХОД ИГРЫ:

Взрослый объясняет ребенку, что султанчики – это деревья с листьями, и задает вопросы, на которые малыш отвечает:

Какого цвета листья на дереве?

Зеленого.

А на этом дереве какие листочки?

Желтые.

На третьем дереве какого цвета листочки?

Красные.

Взрослый дует на «листочки», показывая ребенку, как они шелестят, и предлагает ему подуть на султанчики. Еще раз повторяет вопрос, какого цвета каждый султанчик, и проверяет, правильно ли ребенок держит султанчик перед собой. (Расстояние от «листочков» до губ ребенка должно быть около 8-10 см.)

Ребенок дует на султанчики, отдыхает и дует снова. Затем взрослый предлагает посмотреть и послушать, как шелестят «на деревьях» красные, желтые и зеленые листочки. При этом он следит, чтобы ребенок выдыхал воздух только через рот, дул долго (больше секунды), не добирал воздуха, плавно выдыхал, не поднимая плеч. Если ребенок выдыхает слабо, игру повторяют еще раз.

В конце занятия взрослый и ребенок одновременно дуют на листочки, и взрослый еще раз спрашивает, какого цвета листочки «на деревьях».

Затем султанчики убирают и читают потешку:

Мотылек – мотылек,

Принеси нам ветерок!

Вей, вей, ветерок,

Натяни парусок!

### Игра «Снежинки» или «Тополиный пух»

ЦЕЛЬ: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

МАТЕРИАЛ: Несколько рыхлых кусочков ваты.

ХОД ИГРЫ: Взрослый показывает кусочек ваты и говорит детям: «На улице сегодня чудесная погода. Снежок падает! Оля оделась и пошла гулять. Большая и красивая снежинка опустилась на Олину варежку. Оля подула на нее (дует на кусочек ваты), и снежинка полетела. А ты хочешь подуть на |снежинку?»

Взрослый дает ребенку небольшие рыхлые кусочки ваты и показывает, как надо дуть. Упражнение выполняется 2-3 раза.

## *Приложение 2*

### ***Комплекс упражнений дыхательной гимнастики У-шу***

#### Комплекс упражнений

1. Руки толкают небо (рис. 1). Исходное положение (ИП) - ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, когда мы подаемся вперед, сдавливают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, ягодицы поджимаются.

Ладони поворачиваем наружу, внизу перед телом соединяем тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя (при вдохе) заполнению средней и верхней частей легких. Одновременно с руками поднимаем вверх голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкое потягивающее движение всего тела вверх, не лишенное определенного приятного ощущения, пятки от пола не отрывать.

При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж внутренней поверхностью плеча боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания и кровообращения.

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки через стороны вниз, сгибая в локтях, и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдавливают грудную клетку, способствуя более полному выдоху, колени слегка подгибаются. Внизу руки скрещиваются (правая под левой), касаясь предплечьями, ладони повернуты кверху.

Поднимая руки вверх, делаем несколько более энергичный вдох, поворачиваем на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук и выпрямляем колени. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы «упираются в небо».

При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны; локти слегка согнуть, ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, слегка сгибая колени. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

Вторая часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы «держали» над головой.

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы «перетекают» одно в другое. Повторяем 3 раза.

Это упражнение будет встречаться неоднократно, так как оно используется для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений.

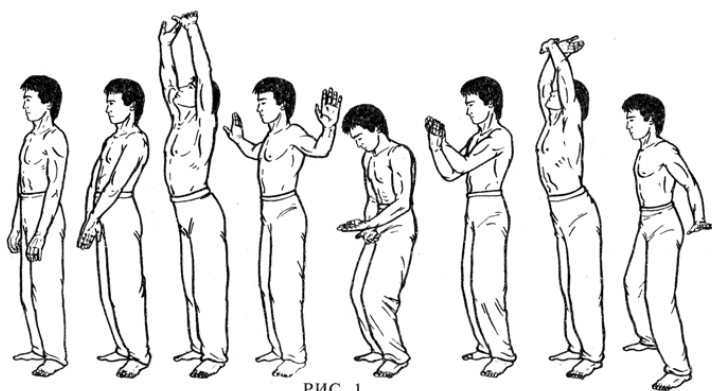


РИС. 1

**2. «Птенец покидает гнездо» (рис. 2).** ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

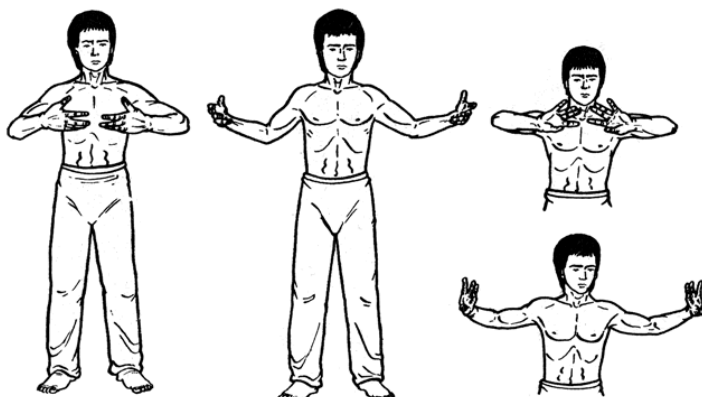


РИС. 2

При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выходе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.

**3. «Почешите плечом ухо» (рис. 3).** ИП - ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельна полу и полностью распрямлена.

При вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и при выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове, так чтобы при взмахе касаться уха. Повторяем упражнение 7 раз.

Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов.

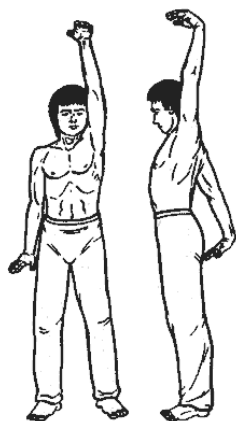


РИС. 3

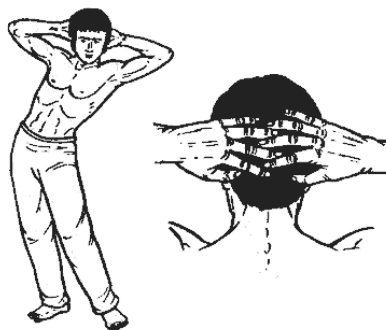


РИС. 4

В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятия усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

**4. «Змея в танце» (рис. 4).** ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке, так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует вдоху, а назад - выдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой. Это упражнение хорошо разминает мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

**5. «Дракон в танце» (рис. 5).** ИП - ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных суставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол.

**6. «Змея кусает себя за хвост» (рис. 6).** ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.

Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

**7. «Взмах хвостом змеи вбок» (рис. 10).** ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.



РИС. 10

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, и представляйте себе, что напряжение концентрируется на пятке.

Эффект упражнения такой же как в упр. 7, 8, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.