

Дыхательная гимнастика

Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).



Насос

У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»).
Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»).



Воздушный шарик

Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.



Хлопушка

Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох.



Спущенная шина

Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом. На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук "с", имитируя звук проколотой шины велосипеда, когда она спускает воздух.



Пилим дрова

Исходное положение сидя. Дети поворачиваются друг к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитирующее пиление дров. При этом движения руки от себя выполняют на выдохе, движение руки на себя - на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох ртом.



Дыхательная гимнастика

Злая собака

Сделать глубокий
вдох через нос.
На одном выдохе
сначала усилить,
а затем ослабить
долгий звук "р".



Одуванчики

Представим
большой одуванчик.
Дуем так сильно,
чтобы все пушинки
разлетелись.



Зайчик

Стоя с расставленными ногами
и опущенными руками,
приседая, на выдохе
произнести «фр-р-р-р».
Согнуть руки в локтях,
подводя тыльную сторону
ладоней к плечам,
словно зайчик.
Делать медленно.



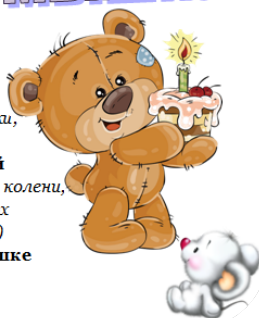
Ароматный цветок

Дети представляют перед
собой цветок
и медленно вдыхают
носом его запах,
затем медленно выдыхают.



Мишка и мышка

У мишки дом огромный
(выпрямиться, встать на носки,
поднять руки и сделать вдох).
У мышki – очень маленький
(присесть, обхватить руками колени,
опустить голову, сделать вдох
с произнесением звука ш-ш-ш).
Мышка ходит в гости к мишке
(идти по комнате).
Он же к ней не попадет.



Цветок распускается

Встать ноги вместе,
руки на затылке, локти сведены
(нераскрывшийся бутон).
Медленно поднимаясь на носки,
вытянуть руки вверх
и в стороны – вдох
(цветок распускается).
Вернуться в и. п. медленно.



Дыхательная гимнастика

лев

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р-р-р».



Волны шумят



Сесть на пятки, руки внизу. 1-2-плавно поднять руки вперед – вверх – вдох; 3-4-плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш».

Ветерок

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....
И качает так листок – ф-ф-ф....
Выдох спокойный, ненапряженный.
Дует сильный ветерок – ф-ф-ф....
И качает так листок – ф-ф-ф....

Активный выдох.



Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки.
Осенние листочки
На веточках сидят,
Осенние листочки
Детям говорят;
Осиновый – а-а-а-...
Рябиновый – и-и-и-...
Березовый – о-о-о-...
Дубовый – у-у-у-...

Буль-буль

Налейте в стакан воду, дайте ребенку трубочку, и пусть дует в нее, пока хватит сил.



Греемся зимой



Двумя руками обхватываем предплечья и растираем их, произносим звук: «ззззз».

ПОД ВОДОЙ

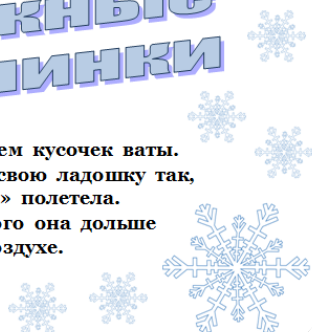


Зажать нос и присесть, как будто спрятались под воду. Посидеть 20-30 сек. и встать, убрав руку от носа. Сделать глубокий вдох носом.

Дыхательная гимнастика

Снежные пушинки

На ладошку кладем кусочек ваты.
Каждый дует на свою ладошку так,
чтобы «снежинка» полетела.
Победит тот, у кого она дольше
продержится в воздухе.



Дом большой, дом маленький

У медведя дом большой,
Встать на носки,
поднять руки вверх, потянуться,
посмотреть на руки – вдох.
А у зайца маленький.
Присесть, обхватить руками колени,
опустить голову
– выдох с произнесением «ш – ш – ш».
Мишка наш пошел домой,
Да и крошка зайныка.



Пузыри

Эй, мышенок, посмотри,
Звать к себе, помахивая кистями.
Мы пускаем пузыри:
Синий, красный, голубой.
Перед названием каждого цвета,
сильно надуть щеки
и быстро выдохнуть.
Выбирай себе любой!



Каша кипит

Сесть, ноги вперёд,
одна рука на живот,
другая - на грудь.
Втягивая живот
и набирая воздух
в грудь, сделать вдох.
Опуская грудь
и выпячивая живот, - выдох.
При выдохе громко
произносить звук «Ф».



Часики

Встать прямо, ноги врозь,
руки опустить.
Размахивая прямыми
Руками вперёд и назад,
произносить «тик-так».



Регулировщик

Встать ноги врозь,
одна рука вверх, другая в сторону.
Вдох – смена положения рук и,
удерживая и. п.,
с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р».



Дыхательная гимнастика

Хомячки



Сильно надуть щёки,
«как у хомячков»
(дышать через нос).
По сигналу кулачками
надавить на щёки,
выпуская при этом
воздух через рот.

Летят мячи

Встать прямо,
руки с мячом перед грудью.
Бросить мяч от груди вперед.
Выдыхая,
произносить «у-х-х-х-х».



Корова

Дети указательные пальцы
приставляют к голове («рога»),
делают глубокий вдох через нос,
немного задерживают
дыхание и на выдохе
продолжительно
тянут «му – у...»,
стараясь, чтобы звук
был ровным.



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".



Раздуваем костер

Сидя или стоя,
руки опущены.
Набрать воздух
через нос — вдох.
Медленно выдыхать
через нос — выдох.



Сыграем на гармошке

Встать прямо,
ноги слегка расставить,
руки на поясе.
Вдохнуть (пауза 3с).
Наклон в левую сторону
– медленно выдохнуть,
растянув правый бок.
Исходное положение
– вдох (пауза 3с).
Наклон в правую сторону
– медленно выдохнуть.



Дыхательная гимнастика

Паровоз

Стоя, руки согнуты в локтях.
Ходьба по группе, делая
попеременные движения руками
и приговаривая
«Чух-чух-чух-чух» на выдохе,
и далее — вдох.



Пчела

Вдох производится
медленно, через нос.
На выдохе дети
продолжительно произносят
звук «ж – ж – ж»
и легко взмахивают пальцами.



Машина

Дети выполняют
вращения кистями рук,
с одновременным
произнесением
звука «Р» на выдохе.



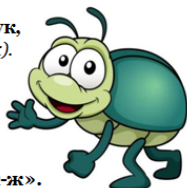
Бабочка

У каждого ребенка
в руках бабочка на ниточке.
Дети дуют на бабочек.
Победит тот, у кого выше полетит.



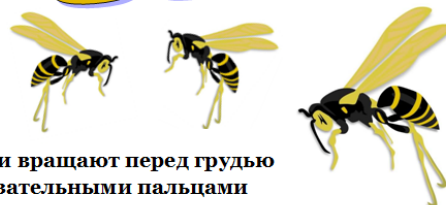
Жуки

«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук,
- посиж-ж-ж-у» (сидя на стульях).
«Поднимуся, полечу; громко,
громко зажуж-ж-ж-у»
(обнять себя за плечи,
развести руки в стороны
и перемещаться по группе
с произнесением звука «ж-ж-ж-ж-ж».



Осы

Дети вращают перед грудью
указательными пальцами
и на выдохе продолжительно
произносят: «З-з-з...».



Дыхательная гимнастика

Листопад

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложить ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.



Петушок

Встать ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох) со словами: «Ку – ка – ре – ку!».



Дятел

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.



Ветер

Сделать глубокий вздох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук в-в-в-в-в-в-в-в.



Гуси шипят

Стоя, ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) – медленный выдох «Ш-Ш-Ш» Выпрямиться – вдох.

