

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 вперёд, 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, движения 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".



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.



одуванчики

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



мишка и мышка

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



ароматный цветок

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



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».



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...

Ахтиенный 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-...

греемся зимой



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

волны шумят



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

буль-буль



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

под водой

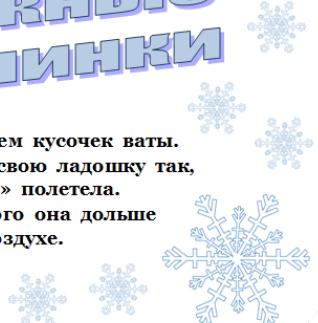


Зажать нос и присесть,
как будто спрятались под воду.
Посидеть 20-30 сек. и встать,
убрав руку от носа.
Сделать глубокий вдох носом.

Дыхательная гимнастика

снежные пушички

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 засыпка.



пузыри

Эй, мышонок, посмотри,
Звать к себе, помахавая кистями.
Мы пускаем пузыри:
Синий, красный, голубой.
Перед называнием 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 выпихивая 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 выдохом произнести: «Р-р-р».

Дыхательная гимнастика

Хомячки



Сильно надуть щёки,
«как у хомячков»
(вышать через нос).
По сигналу кулаками
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 пояс.
Вдохнуть (пауза 3 с).
Наклон в левую сторону
– медленно выдохнуть,
растянув правый бок.
Исходное положение
– вдох (пауза 3 с).
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.



Машина

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



жуки

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



пчела

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



бабочка



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

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 предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.



дятел



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

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.



петушок

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



ветер

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

