

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- ◆ Мельница
- ◆ Мишка и мышка
- ◆ Надуй шарик
- ◆ Насос
- ◆ Одуванчики
- ◆ Осы
- ◆ Паровоз
- ◆ Петушок
- ◆ Пилим дрова
- ◆ Под водой
- ◆ Пузыри
- ◆ Пчела
- ◆ Раздуваем костер
- ◆ Регулировщик
- ◆ Самолеты
- ◆ Свеча
- ◆ Семафор
- ◆ Снежные пушинки
- ◆ Спущенная шина
- ◆ Сыграем на гармошке
- ◆ Травушка колышется
- ◆ Хлопушка
- ◆ Хомячки
- ◆ Цветок распускается
- ◆ Часики

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- ◆ Аист
- ◆ Ароматный цветок
- ◆ Бабочка
- ◆ Буль - буль
- ◆ Ветер
- ◆ Ветерок
- ◆ Воздушный шарик
- ◆ Ворона
- ◆ Волны шумят
- ◆ Греемся зимой
- ◆ Гуси шипят
- ◆ Дом большой,
дом маленький
- ◆ Дятел
- ◆ Жуки
- ◆ Зайчик
- ◆ Злая собака
- ◆ Каша кипит
- ◆ Корова
- ◆ Лев
- ◆ Лес шумит
- ◆ Летят мячи
- ◆ Листопад
- ◆ Машина

Свеча

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



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.



Надуй шарик

Постепенно надуваем шарик, а потом сдуваем его. Или попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается.



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.



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»).



Семафор

Стоя или сидя,
спина прямо.

Поднять руки в стороны - вдох,
медленно опустить вниз
- длительный выдох,
произносить «с-с-с-с-с».



Пилим дрова

Исходное положение сидя.
Дети поворачиваются друг к другу.
Берутся за руки правыми руками
и выполняют движения,
имитирующие 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.



Злая собака

Сделать глубокий
вдох через нос.

На одном выдохе
сначала усилить,
а затем ослабить
долгий звук "р".



Зайчиик

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.



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.)

Мышка ходит в гости к мишке
(идти по комнате).

Он же к ней не попадет.



Лев

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



Ароматный цветок



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

Травушка колышется



Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох.

Одуванчики

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



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.



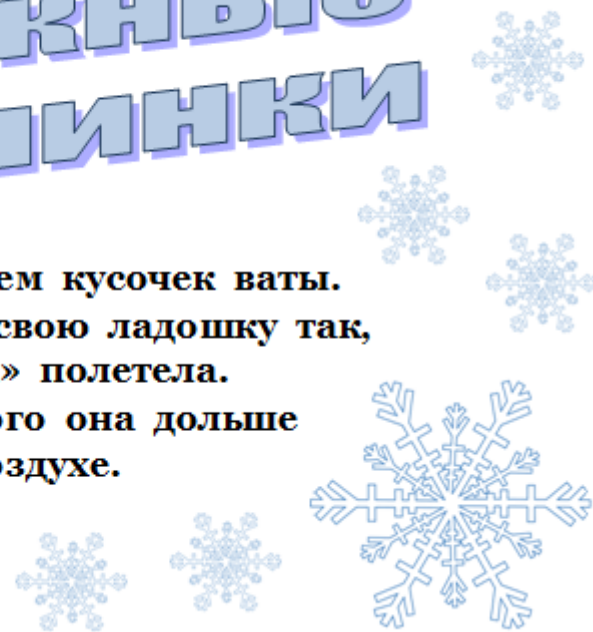
Ветер

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



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.



Греемся зимой



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

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-...

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.

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».

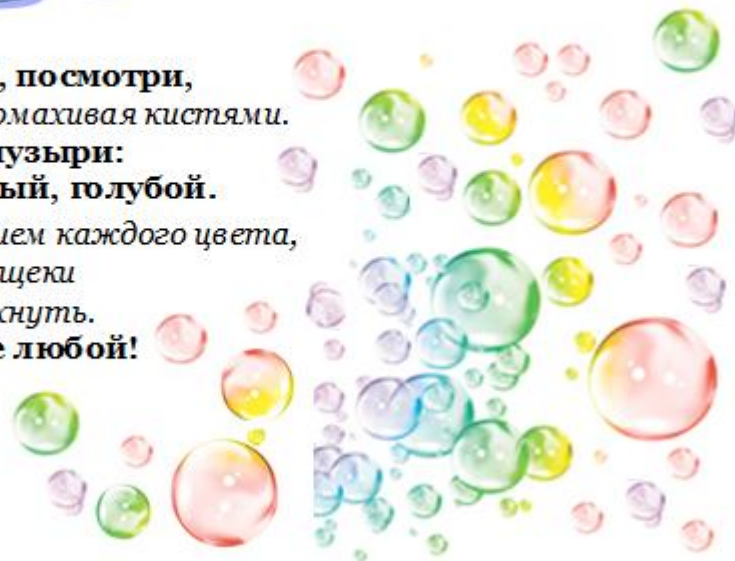
Буль-буль

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



ПУЗЫРИ

Эй, мышонок, 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!



Часики

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



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».



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 зайчика.



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».



ХОМЯЧКИ



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

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.



РАЗДУВАЕМ КОСТЕР

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



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".



Летят мячи

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



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.



Паровоз

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



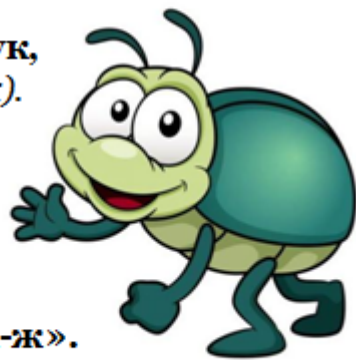
Машина

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



ЖУКИ

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



Бабочка



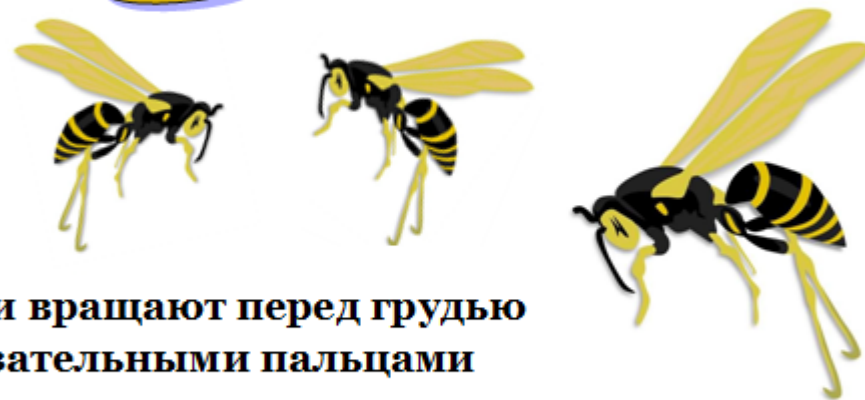
У каждого ребенка
в руках бабочка на ниточке.
Дети дуют на бабочек.
Победит тот, у кого выше полетит.

пчела

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



Осы



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

Самолёты



По команде «запускаются моторы»
- произносятся на выдохе «р-р-р-р»;
летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»;
разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»;
сажаются на посадку – «ух-ух-ух».

Мельница

Поднимаем руки вверх
и разводим их немного в стороны.
Со звуками «ж-р-р»
начинаем медленно вращать руками.
Постепенно убыстряем
темп звуков и движения.
Мельница, как птица
Крыльшками машет.
А мука струится -
Будет хлеб и каша!
«Ж-р-р, запели жернова. -
Подсыпать зерно пора!»



Лес шумит



Ноги врозь, руки на поясе.
Наклон вправо – вдох,
вернуться в и. п. – выдох.

Листопад

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



Ворона



Стоя, опустив руки и слегка расставив ноги.
Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья),
выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

Дятел



Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками 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!».