

# Дыхательная гимнастика



## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.

- 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.
  - 2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.
- 7 раз



## „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



## „Петух”

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



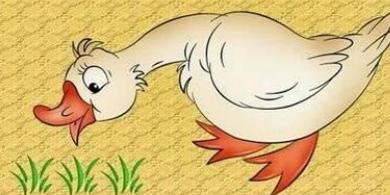
## „Гуси летят”

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.

И.п. - основная стойка.

1 - руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)  
4 раза



## „Поворот”



Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



## „Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



# „Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,  
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на  
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



<p><b>Дыхательная гимнастика «Качели»</b>  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.  Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  Качели вверх (вдох),  Качели вниз (выдох),  Крепче ты, дружок, держись.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: 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, будто гнется дерево.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Дровосек»</b>  Цель: развитие плавного, длительного выдоха.  Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.  Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»</b>  Цель: развитие плавного, длительного выдоха.  Встаньте, ноги на ширине плеч.  Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»</b>  Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Листопад»</b>  Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.  Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b>  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.  Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Пушок»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только</p>

звуча «г-у-у-у».	носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.
<p><b>Дыхательная гимнастика «Жук»</b> Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Петушок»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Ворона»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Паровозик»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Часики»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: 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. 3 адерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Насос»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Регулировщик»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна</p>

<p>выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>	<p>рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Ножницы»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Снегопад»</b> Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Трубач»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Поединок»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Пружинка»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их с стола.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»</b> Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Бегемотик»</b> Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Курочка»</b> Цель: развитие плавного, длительного вдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив</p>

<p>и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).</p>	<p>ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Аист»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. 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". Повторите с ребенком шесть-семь раз.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «В лесу»</b> Цель: формировать правильное речевое дыхание. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Волна»</b> Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: 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</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Хомячок»</b> Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Лягушонок»</b> Цель: формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»</b> Цель: формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто</p>

<p>открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче</p>	<p>умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.</p>
---	--