## Дыхательная гимнастика

## для детей раннего возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Методика проведения** | **Количество повторов** |
| «Часики» | Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так» | 6-7 |
| «Дудочка» | Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф) | 4 |
| «Петушок» | Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох) | 4 |
| «Каша кипит» | Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф) | 4 |
| «Паровозик» | Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух» | 20 сек |
| «Веселый мячик» | Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч | 4-5 раз |
| «Гуси» | Медленно ходить по комнате. На вдох подни-мать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у) | 1 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Подуем на листочки»***Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.*Оборудование:* Пособие-тренажер «Деревце». *Мы листочки, мы листочки,* *Мы веселые листочки,* *Мы на веточках сидели,*  *Ветер дунул – полетели.* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.  Повторить 4-5 раз. | **(для детей раннего возраста)** |
| **«Вот какие мы большие!»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха *С каждым новым днем –*  *Мы растем, мы растем.*  *Выше, выше тянемся!* *Подрастем, подрастем,*  *Малышами не останемся!* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться. Повторить 3-4 раза. | **«Часики»***Цели*: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.*Оборудование*: игрушечные часы. *Держу часы в руках,* *Идут часы вот так:* *Тик-так, тик-так!* (воспитатель прячет часы) *Где же, где же, где часы?* *Вот они часы мои,*  *Идут часы вот так!* *Как часики стучат?* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз. |
| **«Понюхаем цветочек»***Цели*: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.*Оборудование*: цветок. *Здравствуй, милый мой цветок.*  *Улыбнулся ветерок.* *Солнце лучиком играя,*  *Целый день тебя ласкает*. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах. Повторить 4-5 раз. | **«Дудочка»***Цели*: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.*Оборудование*: дудочка. *Заиграла дудочка* *Рано поутру.* *Пастушок выводит:* *«Ту-ру-ру-ру-ру!»* *А коровки в лад ему* *Затянули песенку:*  *«Му-му-му-му-му!»* *Как играет дудочка?* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз. |
| **«Флажок»***Цели*: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.*Оборудование:* красный флажок. *Посмотри-ка, мой дружок,* *Вот какой у нас флажок!* *Наш флажок прекрасный,*  *Ярко-ярко красный.* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз. | **«Как мыши пищат?»***Цели*: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.*Оборудование*: игрушка мышка. *Мышка вылезла из норки,*  *Мышка очень хочет есть.*  *Нет ли где засохшей корки,*  *Может, в кухне корка есть?* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить 3-4 раза. |
| **«Вертушка»***Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.*Оборудование:* вертушка. *Веселая вертушка* *Скучать нам не дает.* *Веселая вертушка*  *Гулять меня зовет.* *Веселая вертушка* *Ведет меня к реке,* *Где квакает лягушка* *В зеленом тростнике.* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза. | **«Птичка»***Цели:* согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.*Оборудование*: игрушка птичка, шапочки-маски птичек. *Села птичка на окошко.*  *Посиди у нас немножко,*  *Подожди не улетай.* *Улетела птичка…Ай!* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз. |
| **«Снежинки»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.*Оборудование*: бумажные снежинки. *На полянку, на лужок*  *Тихо падает снежок.* *И летят снежиночки,*  *Белые пушиночки.* Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз. | **«Надуем пузырь»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление. Дети приседают. *Надувайся, пузырь,*  *Расти большой,*  *Да не лопайся!* Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз. |