## 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. |