Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Югорка»

Подготовила: Каминская К.А

воспитатель

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### « Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад

,произносить «Тик-так». ( повторить 10-12 раз)

### « Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку,подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф»

(повторить 4-5раз)

### «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны ,а затем хлопать им

и по бедрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (повторить 5-6 раз)

### « Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч,

\палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток .Наклонять туловище в стороны.

При наклоне- выдох, произносить: «Т-у-у-у-х-х». ( повторить 3-4 наклона в каждую сторону)

### « Гуси летят»

Медленная ходьба, в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны- вдох, руки вниз- выдох, произносить

«г-у-у-у».

### « Семафор»

Сидя , ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны- вдох, медленно опускать вниз- длительный, произносить « с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

### « Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросать мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая. Длительное «у-х-х-х». ( повторить 5-6 раз)

### « Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки- вдох, опустить руки вниз. Опуститься на всю ступню- выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х»

( повторить 4-5 раз)

## « Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить

«м-м-м-м».

### « Шагом марш»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба , высоко поднимая колени.. На 2 шага- вдох, на 6-8 шагов- выдох.

Выдыхая, произносить «ти-ш- ше».

( повторять в течение 1-1,5 минут).

### « Насос»

Встать прямо, ноги вместе ,руки опущены, вдох,

затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища ,при этом громко произносить

«с-с-с-с»

( повторить 6-8 наклонов в каждую сторону).

### « Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р».

( повторить 5-6 раз).

### « Каша кипит»

Сидя. Одна рука лежит на животе ,другая на груди.

Втягивая живот- вдох, выпячивая живот- выдох. Выдыхая, громко произносить « Ф-ф-ф-ф».

( повторить 3-4 раза).

### « Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая

«Чух-чух-чух».

( повторять в течение 20-30 сек)

### « На турнике»

Стоя, ноги вместе , гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки- вдох, палку опустить назад на лопатки- длинный выдох. Выдыхая, произносить

«Ф-ф-ф-ф»

( повторить 3-4 раза)

### Дыхательные упражнения с мячом

Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять руки вверх потянуться – вдох, опустить руки – выдох.

(повторить 4-5 раз)

1. Сидя на мяче, ноги на ширине плеч

Развести руки в сторон- вдох, наклонить туловище вниз- выдох

,выпрямиться. На выдохе произносить

« О-о-о-о»

( повторить 4-5 раз).

3 .Лежа на спине, мяч перед собой на груди.

Поднять руки вверх- вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь, выдох, задержать дыхание.

( повторить от 2-5 раз)

4. Стоя, мяч на полу. Потянуться вверх ,поднять мяч над головой- длинный вдох ,резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны- короткий выдох, выпрямиться.

( повторить 4-5 раз)

### «Жук»

*Не жужжу, когда сижу,* Не жужжу, когда хожу, Не жужжу, когда тружусь, А жужжу, когда кружусь.

Стоя, руки опущены вниз.

1 фаза – выдох через рот со звуком «ж-ж-ж» 2 фаза – пауза

3 фаза – вдох (повторить 3-4 раза)

### «Пчела»

Домовитая хозяйка Полетела над лужайкой, Похлопочет над цветком – Он поделится медком.

Дети стоят свободно, руки опущены вниз. 1 фаза – выдох через рот со звуком «з-з-з» 2 фаза – пауза

3 фаза вдох

(повторить 3-4 раза)

### «Одуванчик»

На зеленой хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки.

Ветерочек прошуршал И развеял этот шар.

Ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

1. фаза – продолжительный выдох через рот со звуком «ф-ф-ф-ф» (сдуть пушинки с одуванчика)
2. фаза – пауза 3 фаза- вдох

(повторить 3-4 раза)

***«Собака рычит»***

Заворчал живой замок, Лег у двери поперек.

Две медали на груди. Лучше в дом не заходи

Стоя, пятки вместе, носки врозь.

1 фаза –выдох через рот со звуком «р-р-р» 2 фаза – пауза

3 фаза – вдох (повторить 3-4 раза)

### «Гусь»

По лужку он важно бродит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки.

Ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1 фаза – выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» 2 фаза - пауза

3 фаза – вдох (повторить 3-4 раза)

### «Ветер»

Неизвестно, где живет. Налетит – деревья гнет.

Засвистит – по речке дрожь. Озорник, а не уймешь.

Дети стоят свободно, мышцы расслаблены

1 фаза – медленный вдох, выпячивая живот и раздвигая ребра грудной клетки 2 фаза – пауза

3 фаза – полный выдох через рот, втягивая живот и сжимая грудную клетку (дует ветер)

(повторить 3-4 раза)

### «Гармошка»

То толстеет, то худеет, На весь дом голосит.

Дети сидят на стуле, руки сжимают нижнюю часть грудной клетки, глубокий выдох

1. фаза – медленный вдох, ребра максимально раздвинуть
2. фаза – медленный выдох, ребра возвращаются в прежнее положение 3 фаза – пауза

(повторить 4-6 раз)

### «Воздушный шар»

Твой хвостик я в руке держал, Ты полетел – я побежал.

Лежа на спине согнув ноги, руки ладонями на животе, мышцы расслаблены, глаза закрыты.

1 фаза – медленный выдох, живот медленно втягивается (шарик сдулся) 2 фаза – пауза

3 фаза – медленный вдох, живот медленно поднимается вверх и раздувается (воздушный шар надувается)

(повторить 4-10 раз)

### «Роза»

Лик пахучий,

А хвост колючий.

Дети стоят свободно, руки опущены вниз 1 фаза – медленный выдох

1. фаза – пауза
2. фаза – медленный вдох (вдыхаем аромат розы) (повторить 4-5 раз)

### «Спящий котенок»

Я умею чисто мыться Не водой, а язычком.

Мяу! Как мне часто сниться Блюдце с теплым молочком!

Дети лежат на спине руки внизу, мышцы расслаблены, глаза закрыты.

1. фаза – выдох через рот (губы слегка сомкнуты и расслаблены) со звуком

«пф»

1. фаза – пауза (детей просят несколько секунд не дышать) 3 фаза – вдох через нос (непроизвольно)

(повторить в течение 1-2 минут)

### «Великан и карлик»

Встать прямо, поднять руки вверх потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед- вниз, согнув ноги в коленях, расслаблено опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

### «Петушок»

Дети стоят свободно. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад.

На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку»

### «Большой и маленький»

И.п. о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх.

Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).

### «Щенята»

*Цель упражнения****:*** Развитие носового дыхания, умения определять местонахождение предмета по запаху.

Оборудование: Надушенный платок, апельсин, чашка кофе и т.п.

Раз - два - три - четыре - пять, Будем мы с тобой играть, Станьте вы теперь, ребята, Как веселые щенята.

Не ленитесь, не зевайте, Глазки быстро закрывайте. Мне скорее помогите, Мой платочек отыщите!

Педагог предлагает детям закрыть глаза и отыскать спрятанный в комнате платочек, источающий аромат.. Выигрывает тот, кто первым отыщет спрятанный платочек.

### «Пузырь»

Цель упражнения: Развитие речевого дыхания и артикуляционного аппарата.

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой

Да не лопайся!

Хлоп! Лопнул пузырь! Полетели маленькие пузырьки. Полетели, полетели –

И обратно прилетели.

Дети встают в маленький круг и надувают «пузырь» - наклонив голову вниз, дуют в кулачки, составленные трубочкой, - произнося «ф-ф-ф». Постепенно надув пузырь, дети встают в большой круг (в соответствии с текстом стихотворения). На слова «Хлоп! Лопнул пузырь! Полетели маленькие

пузырьки» дети разбегаются по комнате, произнося звук «с». На слова

ведущего «Полетели, полетели – и обратно прилетели!» возвращаются в круг.

### «Ветерок»

Цель упражнения: Развитие речевого дыхания, отработка направленной воздушной струи.

Оборудование: Султанчики по количеству играющих детей.

Дует – дует ветер, Дует, задувает,

Желтые листочки С дерева срывает. И летят листочки,

Кружат по дорожке, Падают листочки Прямо нам под ножки.

Воспитатель предлагает детям вспомнить, как ветерок шелестит листвой деревьев. Затем показывает детям, как правильно дуть на султанчик, чтобы услышать шелест деревьев. Ребенок должен выдыхать только через рот, длительно и протяжно, без дополнительного добора воздуха, не поднимая плеч,(расстояние от султанчика до губ ребенка 8-10 см.)

### «Чья птичка дальше улетит?»

Цель упражнения: Отработка длительного, направленного, плавного выдоха через рот. Включение диафрагмального дыхания.

Оборудование: Фигурки птичек, вырезанные из тонкой бумаги и ярко раскрашенные

Села птичка на окошко.

«Посиди еще немножко, Посиди не улетай».

Улетела – ай!

Раз – два – три – четыре – пять – Собрались мы поиграть!

Словно птицы полетать. Сильно дунем раз – два – три – Чья же птичка впереди?

Взрослый рассматривает с детьми разноцветных птичек. Предлагает выбрать себе птичку для игры. Дети, взяв игрушку, садятся с одной стороны стола. По сигналу: «Раз – два – три – лети!» одновременно дуют каждый на свою птицу, лежащей на стартовой линии, стараясь выдохнуть как можно сильнее и дольше, чтобы птица пролетела как можно дальше

### «Чей шарик выше?»

Цель упражнения: Развитие речевого дыхания; тренировка правильного смыкания губ, правильного положения головы и туловища.

Оборудование: Воздушные шарики по количеству играющих, подвешенные на нитке на уровне лица детей.

В праздники на улицах В руках у детворы Горят, переливаются Воздушные шары.

Разные – разные:

Голубые, красные, Желтые, зеленые Воздушные шары.

Показать детям, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетел, и предложить детям повторить свои действия по сигналу: «Раз – два

– три – шарик вверх лети!» Выигравшим считается тот ребенок, чей шарик взлетел выше остальных. Обратить внимание на выдыхание воздуха только через рот

длительно и протяжно, без дополнительного добора воздуха, не поднимая плеч.

## «Снежинки»

(4 – 6 лет)

Цель упражнения: Формирование умения делать плавный и длительный выдох, не добирая воздух.

Оборудование: вата

Снежок порхает, кружится, Белым – бела вся улица.

Взгляни – кА – вот снежинки, Воздушные пушинки.

Подуй на них скорее – Всем станет веселее.

Взрослый вспоминает с детьми, как во время снегопада снежинки летали и кружились на ветру. Затем предлагает подуть на «снежинки – пушинки» - комочки ваты – и посмотреть, как они будут легко и плавно кружить в воздухе, радуя и взрослых и малышей.

Со старшими детьми можно провести соревнование «Чья снежинка дальше улетит?»

## «Насос»

Цель упражнения: Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица и шеи, развитие речевого дыхания.

Оборудование: Картинки с изображением большого и маленького насоса. Это очень просто!

Покачай насос ты.

Направо – налево руками скользя, Вперед и назад наклоняться нельзя. Наш насос качается –

Мячик надувается.

Влево – вправо, влево вправо Получается на славу.

Взрослый показывает детям картинку с изображением большого насоса и предлагает «накачать мяч», произнося отрывисто звук «с – с – с».Затем показывает картинку с изображением маленького насоса и предлагает

«накачать воздухом» маленький мячик, произнося звук «сь – сь – сь». Со старшими детьми можно провести игру на внимание «Большой и маленький», добиваясь адекватной речевой реакции на показ картинки с изображением большого или маленького насоса.

### «Футбол»

Цель упражнения: Укрепление круговой мышцы рта. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Шарик от пинг – понга, маленькие ворота Эй, вратарь, готовься к бою,

Часовым ты поставлен у ворот. Ты представь, что за тобою Полоса пограничная идет.

Начинаем мы футбол:

Кто забьет в ворота гол?

Двое играющих садятся по обе стороны стола, перед ними условно обозначенные маленькие ворота ( из счетных палочек, карандашей или бумаги ). В центр стола кладут «футбольный мяч» - шарик от пинг - понга. По сигналу ведущего «На старт, внимание, марш! Дети начинают одновременно дуть на шарик, как можно сильнее и дольше, стараясь загнать в противоположные ворота. Выигрывает тот, кому за определенное время удастся сделать это большее количество раз.

Вместо попадания мяча в ворота можно просто сдувать шарик со стола.

# «Собачка»

(3 – 6 лет) Цель упражнения: Закаливания зева.

Оборудование: Картинка с изображением собачки или игрушка собачки. В летний, солнечный денек

На лугу лежал щенок, Он набегался, устал, Часто – часто задышал. Вы щеночку помогите, С ним скорее подышите.

Педагог предлагает детям вспомнить, как в летний, жаркий день собачки часто –часто дышат, стараясь охладиться. Затем разучивает с детьми технику выполнения упражнения: и.п. стоя, язык высунуть изо рта; делать быстрые движения, добиваясь охлаждения зева (подражая движениям собачки). После этого можно провести мини – соревнование «Чья собачка дышит чаще всех остальных?»

# «Ежик»

Цель упражнения: Тренировка замедленного дыхания, улучшение микроциркуляции крови в легочной ткани.

Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся, Ежик встал и потянулся. Ах – ах – ах!

Взрослый предлагает детям превратиться в ежиков и читает стихотворение. В соответствии со словами текста дети принимают и.п. сидя, согнувшись в комок;

На выдохе медленно встают и поднимают руки вверх – «ежик потянулся»

# «Паровозик»

Цель упражнения: Развитие речевого дыхания.

Оборудование: Игрушечный паровозик или картинка с его изображением.

Загудел паровоз

И вагончики повез. Чох чох, чу –чууууу! Далеко я укачу.

Взрослый показывает детям паровозик, напоминает, как паровоз гудит (протяжно произносит звук «у»), после чего предлагает им также протяжно и громко повторить этот звук. Взрослый добивается от детей при произнесении звука «у» складывания губ «трубочкой».

Старшим детям можно предложить погудеть с изменением силы голоса (тихо

–громко-тихо) или темпа речи (от медленного отрывистого произнесения до быстрого, как будто паровоз набрал скорость).

# «Одуванчик»

Цель упражнения: Развитие у ребенка умения длительно и плавно выдыхать воздух через рот.

Оборудование: Отцветшие одуванчики.

Носит одуванчик

Желтый сарафанчик, Подрастет, нарядится

В желтенькое платьице, В легкое, воздушное, Ветерку послушное.

Дети собирают отцветшие одуванчики и взрослый организует соревнование

«Чей одуванчик улетит дальше?», предлагая детям подуть на одуванчик так, чтобы с него слетели все пушинки. Выигрывает тот, кому это удастся раньше остальных играющих.

# «Капитаны»

Цель упражнения: Развитие умения сочетать произнесение звука с началом выдоха; чередование длительного плавного и сильного выдоха. активизация мышц губ.

Ветер по морю гуляет И кораблик подгоняет. Он бежит себе в волнах На раздутых парусах.

Плывет-плывет кораблик На запад, на восток.

Канаты - паутинки, А парус – лепесток.

На столике размещают таз с водой и пускают в него бумажный кораблик. Играющие встают вокруг таза. Взрослый предлагает игрокам по очереди подуть на кораблик так, чтобы он приплыл точно к одному из играющих детей, к его «пристани». Затем тот, к кому приплыл кораблик, снова отправляет его в плавание к следующему игроку, дуя на него и произнося при этом звук «ф» или отрывисто «п-п-п» (имитируя порывистый ветер).

Старшие дети могут пускать кораблик от одного условно обозначенного города к другому.