Дыхательная гимнастика

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

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.

**Дыхательная гимнастика «САМОЛЁТ»**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

**Самолётик - самолёт**

*(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

**Отправляется в полёт**

*(задерживает дыхание)*

**Жу- жу -жу**

*(делает поворот вправо)*

**Жу-жу-жу**

*(выдох, произносит ж-ж-ж)*

**Постою и отдохну** *(встает прямо, опустив руки)*

**Я налево полечу** *(поднимает голову, вдох)*

**Жу – жу – жу** *(делает поворот влево)*

**Жу- жу –жу** *(выдох, ж-ж-ж)*

**Постою и отдохну** *(встаёт прямо и опускает руки).*

**Дыхательная гимнастика «МЫШКА И МИШКА»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

**У мишки дом огромный**

*(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*

**У мышки – очень маленький**

*(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

**Мышка ходит в гости к мишке**

*(походить на носочках)*

**Он же к ней не попадёт**

**Дыхательная гимнастика «ВЕТЕРОК»**

**Я ветер сильный, я лечу,**

**Лечу, куда хочу**

*(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

**Хочу налево посвищу**

*(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

**Могу подуть направо**

*(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

**Могу и вверх**

*(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

**И в облака**

*(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

**Ну а пока я тучи разгоняю**

*(круговые движения руками).*

**Дыхательная гимнастика «ПЧЁЛКА»**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

**Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»**

*(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)*

**Полечу и пожужжу, детям мёда принесу**

*(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).*

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Дыхательная гимнастика «Комарики»**

Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести: «з-з-з-З-З-З»

**Прилетает по ночам, не дает уснуть он нам:**

**Зло звенит, над ухом вьется, только в руки не дается**

**Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»**

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз»**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и.п. – выдох – 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Лес шумит»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Травушка колышется»**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Травушка растет»**

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Выполнение: поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Грибок»**

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Вертолет»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево.4-5 раз в каждую сторону.

**Дыхательная гимнастика «Хлопушка»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Рубка дров»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены.

Выполнение: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.

**Дыхательная гимнастика «Лыжник»**

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни. Правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»). Левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Выполнение: вдохнуть, плавно присесть. Правую руку вниз, назад к бедру. Левая рука выносится вперед, вдох. 4-6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Пловец»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисть сжата, как для «гребка»

Выполнение: на каждый «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руку вниз, назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, - мощный выдох, руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены – вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.

**Дыхательная гимнастика «Лягушка»**

И.п.: упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.

Выполнение: 1 – упор присев (одновременно мощный выдох); 2 – вернуться в и.п. толчком, диафрагмальный вдох. 4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье.

Дети делают вдох носом и на выходе произносят

Протяжно «Кар!» (5-6 раз)

Ворона так громко каркала, что охрипла. И стала каркать беззвучно.

Дети выполняют упражнение с закрытым ртом (5-6 раз)

**Дыхательная гимнастика «Заводные машинки»**

И.п.: основная стойка. Руки сжаты в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

**Дыхательная гимнастика «Дыхание»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений. Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише – громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты. *(Вдохи всем телом после каждой строчки)*

**Дыхательная гимнастика «Дразнилка»**

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов. Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашек и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу, бе-бе, ме-ме, ква-ква.

**Дыхательная гимнастика «Варим кашу»**

Цель: развивать выдох, умение действовать в коллективе.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют «роли»: молока, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,

Горшочек, вари!

*(«продукты» поочередно входят в круг – «горшочек»).*

Каша варится.

*(дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот – выдох и произносят: «Ш-ш-ш»).*

Огонь прибавляют.

*(дети произносят: «ш-ш-ш» в убыстренном темпе).*

Раз, два, три,

Горшочек, не вари!