

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ:

- | | |
|---|--|
| ☐ Свеча | ☐ Насос |
| ☐ Ароматный цветок | ☐ Греемся зимой |
| ☐ Злая собака | ☐ Бабочка |
| ☐ Спущенная шина | ☐ Буль-буль |
| ☐ Воздушный шарик | ☐ Регулировщик |
| ☐ Ветер | ☐ Цветок распускается |
| ☐ Пилим дрова | ☐ Лес шумит |
| ☐ Надуй шарик | ☐ Травушка колышется |
| ☐ Одуванчики | ☐ Волны шумят |
| ☐ Снежные пушинки | ☐ Хлопушка |
| ☐ Мишка и мышка | ☐ Петушок |
| ☐ Под водой | ☐ Каша кипит |

Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдохнуть медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).



Ароматный цветок

Дети представляют перед собой цветок и медленно вдыхают носом его запах, затем медленно выдыхают.



Злая собака

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе сначала усилить, а затем ослабить долгий звук "р".



Спущенная шина

Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом. На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук "с", имитируя звук проколотой шины велосипеда, когда она спускает воздух.



Воздушный шарик

Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.



Ветер

Сделать глубокий вздох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук ВВВВВВВВ.



Пилим дрова

Исходное положение сидя. Дети поворачиваются друг к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитирующее пиление дров. При этом движения руки от себя выполняют на выдохе, движение руки на себя - на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох ртом.



Надуй шарик

Постепенно надуваем шарик, а потом сдуваем его. Или попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается. (игра для детей 2-3 лет)



Одуванчики

Представим большой одуванчик. Дуем так сильно, чтобы все пушинки разлетелись.



Снежные пушинки

На ладошку кладем кусочек ваты. Каждый дует на свою ладошку так, чтобы «снежинка» полетела. Победит тот, у кого она дольше продержится в воздухе.



Мишка и мышка

У мишки дом огромный

(выпрямиться, встать на носки, поднять руки и сделать вдох)

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, сделать вдох с произнесением звука ш-ш-ш.)

Мышка ходит в гости к мишке

(идти по комнате)

Он же к ней не попадет.



Под водой

Зажать нос и присесть, как будто спрятались под воду. Посидеть 20-30 сек. и встать, убрав руку от носа. Сделать глубокий вдох носом.



Насос

У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»). Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»).



Греемся зимой

Двумя руками обхватываем предплечья и растираем их, произносим звук: «зззззз»



Бабочка

У каждого ребенка в руках бабочка на ниточке. Дети дуют на бабочек. Победит тот, у кого выше полетит.



Буль-буль

Налейте в стакан воду, дайте ребенку трубочку, и пусть дует в нее, пока хватит сил.



Регулировщик

Встать ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р».



Цветок распускается

Встать ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно.



Лес шумит

Ноги врозь, руки на поясе.
Наклон вправо – вдох,
вернуться в и. п. – выдох.



Травушка колыхнется

Поднять руки вверх, плавно
покачать кистями рук – вдох,
опустить руки вниз – выдох.



Волны шумят

Сесть на пятки, руки внизу.

1-2 - плавно поднять руки
вперёд – вверх – вдох;

3-4 - плавно опустить руки вниз
– выдох ртом со звуком
«ш-ш-ш».



Хлопушка

Встать ноги врозь. Руки
разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться
вперёд, хлопнуть ладонями по
коленям – выдох. Вернуться в и.
п. – вдох.



Петушок

Встать ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам (выдох) со словами:

«Ку – ка – ре –ку! ».



Каша кипит

Сесть, ноги вперёд, одна рука на живот, другая - на грудь.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох. Опуская грудь и выпячивая живот, - выдох. При выдохе громко произносить звук «Ф».

