

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Свеча | <input type="checkbox"/> Насос |
| <input type="checkbox"/> Ароматный цветок | <input type="checkbox"/> Греемся зимой |
| <input type="checkbox"/> Злая собака | <input type="checkbox"/> Бабочка |
| <input type="checkbox"/> Спущенная шина | <input type="checkbox"/> Буль-буль |
| <input type="checkbox"/> Воздушный шарик | <input type="checkbox"/> Регулировщик |
| <input type="checkbox"/> Ветер | <input type="checkbox"/> Цветок распускается |
| <input type="checkbox"/> Пилим дрова | <input type="checkbox"/> Лес шумит |
| <input type="checkbox"/> Надуй шарик | <input type="checkbox"/> Травушка колышется |
| <input type="checkbox"/> Одуванчики | <input type="checkbox"/> Волны шумят |
| <input type="checkbox"/> Снежные пушинки | <input type="checkbox"/> Хлопушка |
| <input type="checkbox"/> Мишка и мышка | <input type="checkbox"/> Петушок |

Под водой

Каша кипит

Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдох 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 колышется

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».

