

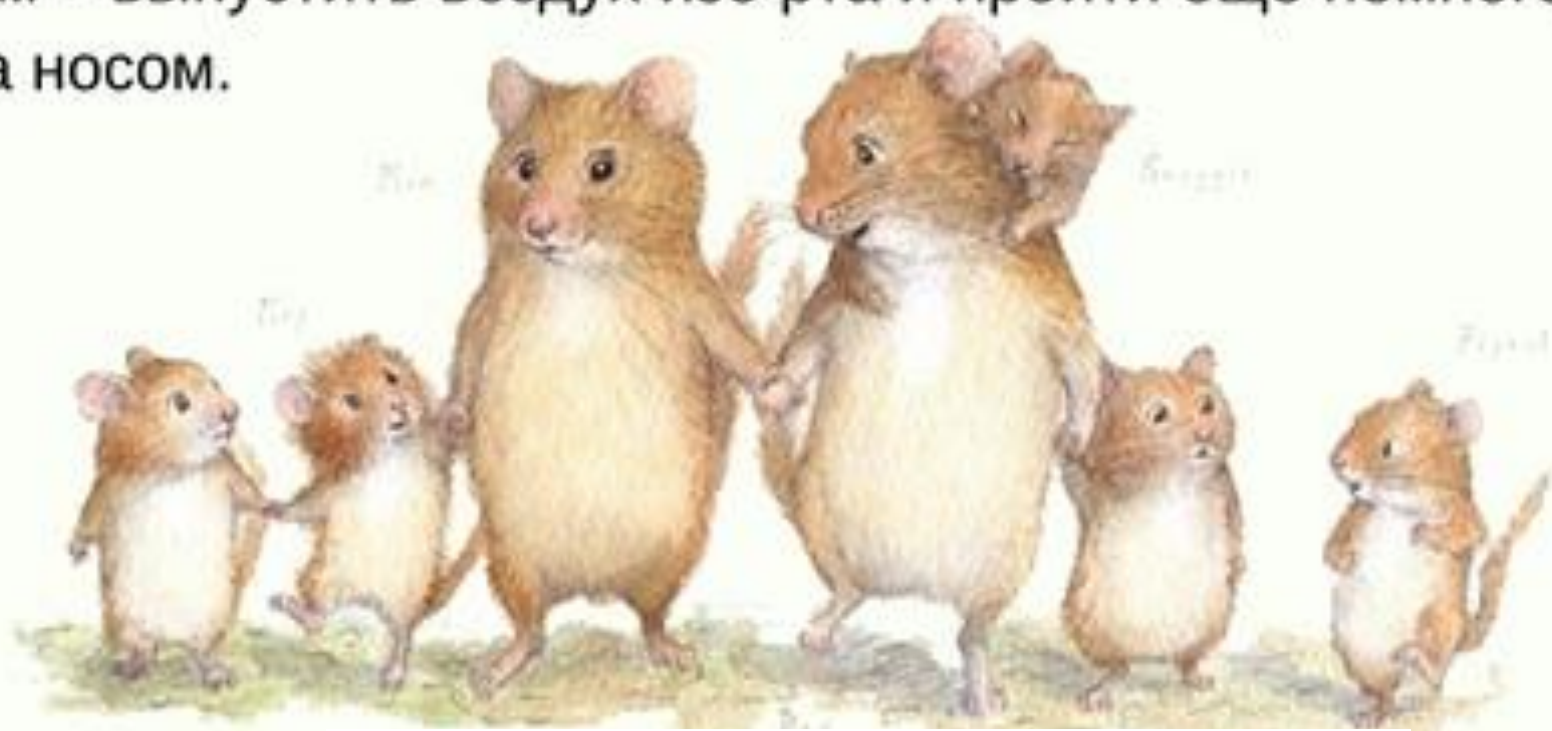


картотека
дыхательной
гимнастики

«ХОМЯЧОК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.



«ПАРОВОЗИК»

Цели: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.





«ПОНЮХАЕМ ЦВЕТОЧЕК»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

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.



«В ЛЕСУ»

Цели: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком 5-6 раз.



«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторите с ребенком 3 - 5 раз.



«НОЖНИЦЫ»



Цели: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.



"НАСОСЫ"

Цели: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.



«ЧУДО - НОС!»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо – как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.



«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.