



Дыхательная гимнастика



№ 1
Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».
Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».
Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

№ 2
Котята

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

№ 3
Котята и собачки

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

№ 4
Самолёты

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

№ 17
Регулировщик

Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)

№ 5
Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

№ 6
Надуй шарик

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

№ 7
Паровоз с грузом

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)

№ 8
Поймай пчёлку

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

№ 9
Пузырь

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

№ 10
Снежинки и ветерок

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

№ 11
Солнышко и дождик

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№ 12
Спрятался

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13
Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

№ 14
Часики

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)

№ 15
Трубач

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)

№ 16
Петух

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

№ 17
Насос

Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)

№ 18
Вырасти большой

Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)

№ 19
Гуси

Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»

№ 20
Каша кипит

Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

№ 21
Дыши спокойно

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

№ 22
Хомячки

Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

№ 23
Цветочки

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).