

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №48 С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ»

# Дыхательная гимнастика

Воспитатель: Третьякова Г. В.

## Качели.

*Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  
Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.*



## Бегемотик.

*ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос*

*Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:*

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).





Часики.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



Надуй шарик.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.





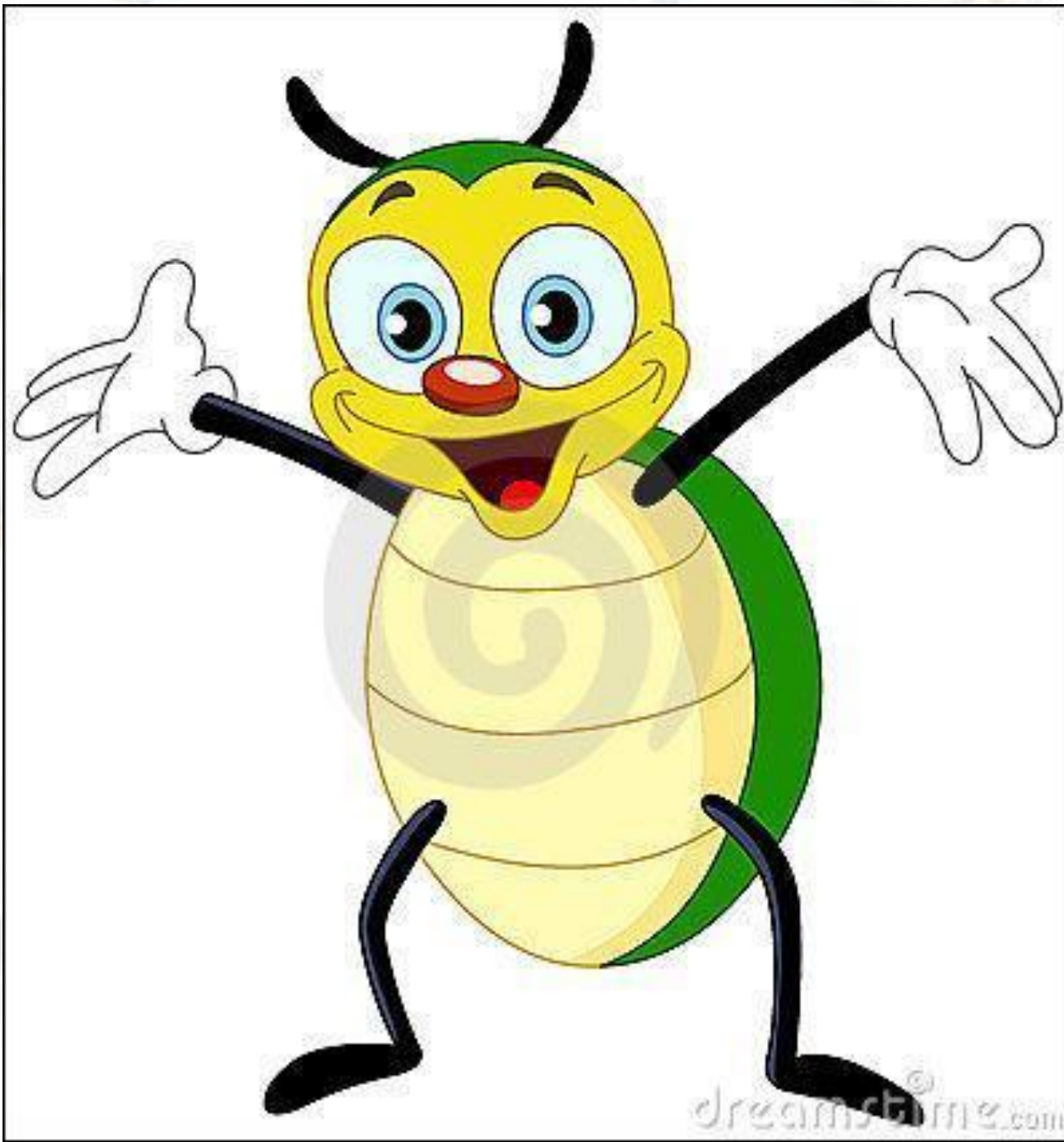
## Ворона.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].



Жук.

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».





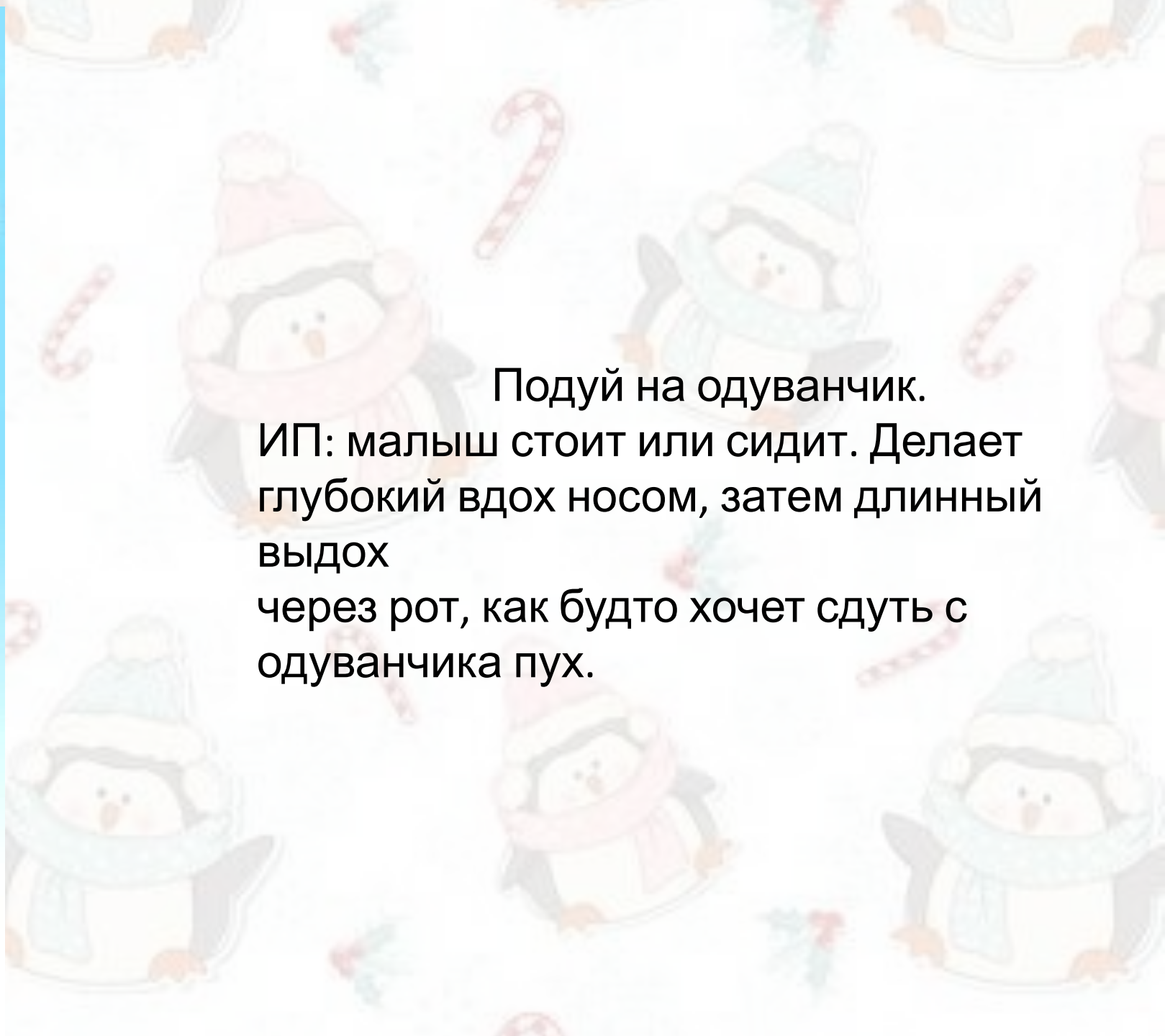
## Петушок.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: «ку-ка-ре-ку».







Подуй на одуванчик.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

## Паровозик.

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

Через

определенные промежутки времени

можно

остановиться и говорить: «ту-ту-ту»

