



Картотека «Дыхательная гимнастика»



«Подуем на листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

*Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул – полетели.*

Повторить 4-5 раз.



«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!*



«Понюхаем цветочек»

*Цели: формирование углубленного вдоха;
тренировка правильного носового дыхания.*

*Здравствуй, милый мой цветок.
Улыбнулся ветерок.
Солнце лучиком играя,
Целый день тебя ласкает.*



«Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

*Села птичка на окошко.
Посиди у нас немножко,
Подожди не улетай.
Улетела птичка...Ай!*



«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

*На полянку, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежиночки,
Белые пушиночки.*



«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

*Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!*