



Комплекс  
дыхательной  
гимнастики для 2  
младшей группы.

Подготовила: Пахтусова И.Л.

# Самолётик.

**Самолетик-самолет** (разведение рук ладонками, голова поднимается на вдохе).

**Отправляется в полёт** (здесь нужно задержать дыхание)

**Жужу - жу** (поворачивается вправо)

**Жу-жу-жу** (на выдохе нужно произнести ж-ж)

**Постою и отдохну** (опускает руки, становится прямо)

**Я налево полечу** (голову вверх на вдохе)

**Жу - жу - жу** (поворачивается влево)

**Жу - жу - жу** (звук ж-ж-ж на выдохе)

**Постою и отдохну** (становится прямо, опустив руки).



# «Мишка и мышка»

**У мишки дом огромный** (ребенок становится прямо и на носочки, поднимает вверх руки на вдохе, потягивается, смотря на руки)

**У мышки – очень маленький** (малыш приседает, обняв руками колени, опускает голову, произнося ш-ш-ш)

**Мышка приходит в гости к мишке**  
(хождение на носочках)

**Он никак к ней не попадает.**





# «Ветер»

**Я сильный ветер, я лечу,  
Лечу-лечу, куда хочу (ребенок вздыхает  
носом, при этом ноги расставлены на ширину  
плеч, руки опустить)**

**Хочу направо посвищу (повернуть голову  
направо, губы трубочкой и подуть)**

**Могу подуть налево (с позиции голова  
прямо, малыш, вдыхая, поворачивает налево  
голову, делая трубочкой выдох)**

**Могу подуть и вверх (в позиции прямой  
головы делается вдох носом, выдох губы  
трубочкой, потом опять вдохнуть)**

**И в облака (опустить голову, подбородком  
коснуться груди, спокойный выдох через рот)**

**Ну а пока я разгоняю тучи (покрутить  
руками).**



# «Пчелка»

**Пчелка — положение сидя, голову опустить и скрестить руки на грудной клетке**

**Пчёлка жужжала: «Жу-жу-жу» (стиснуть грудь, на выдохе говорим: ж-ж-ж, потом разводим руки на вдохе ставим спину ровно и говорим далее)**

**Полечу и пожужжу, мёда детям принесу (встать, развести в стороны руки, сделать круг в комнате).**



# «Ворона»

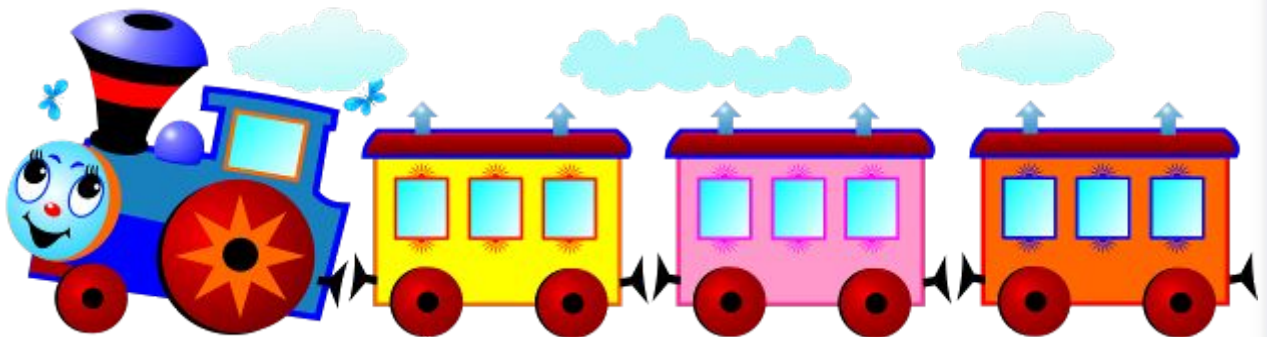
**ИП:** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].





# «Паровозик»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.



## «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». Повторить до 10 раз.**



# «Подуй на одуванчик»

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



# «Петушок»

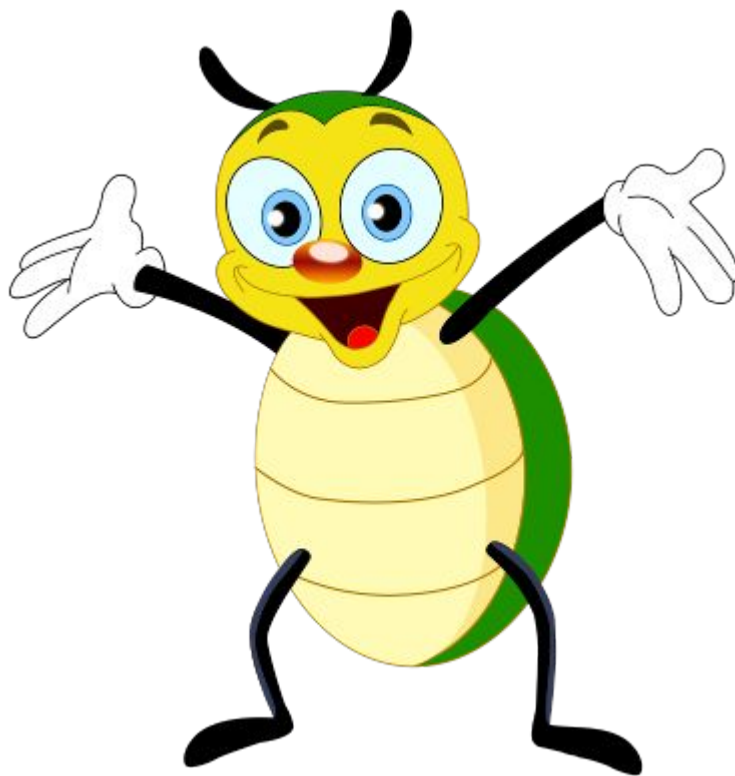
**ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».**





# «Жук»

**ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «Жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».**



## «Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед.

Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.



# «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 выпустил воздух.**





## «Сердитый ежик»

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 три-пять раз.



# «Курочки»

**Курочки — наклонившись, опустите голову, руки поставьте свободно, похоже на крылья и, похлопывая по коленкам и выдыхая, произнесите «так-так-так». Поднимаясь, поднимайте руки и вдыхайте.**



# «Палящие бабочки»

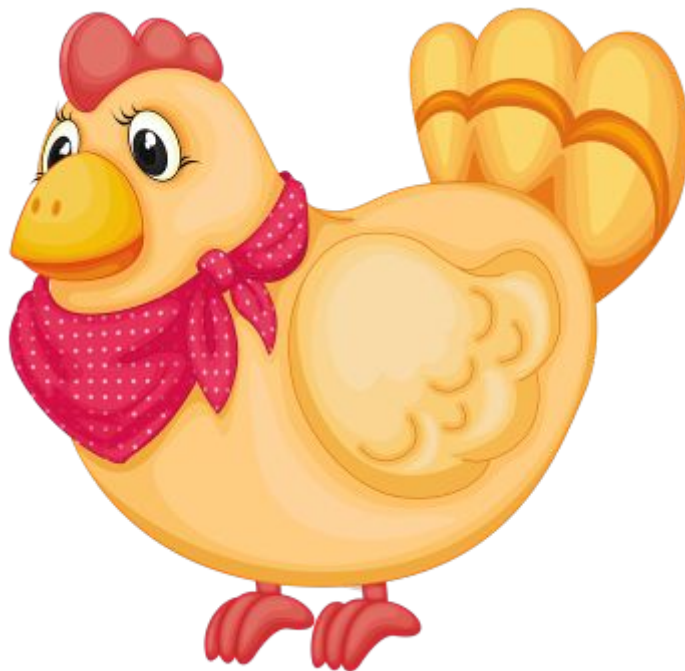
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).





# «Курочка»

**ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.**



# «Лягушонок»

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

