



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)**

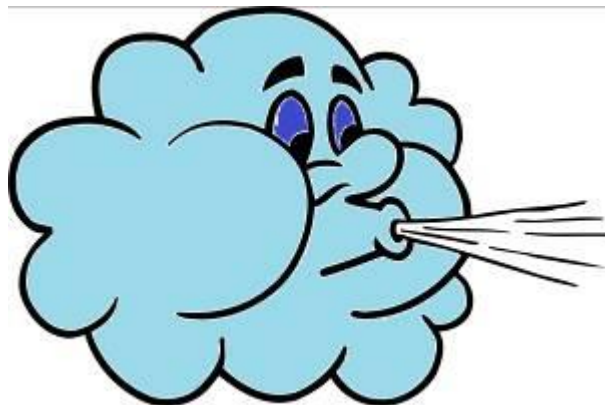
**Хочу направо посвищу (повернуть голову
направо, губы трубочкой и подуть)**

**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 жужала: «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).



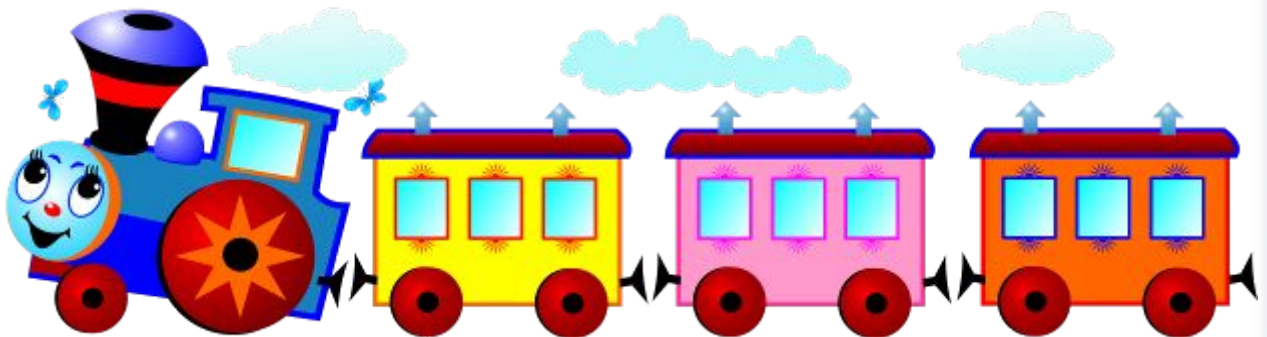
«Ворона»

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.



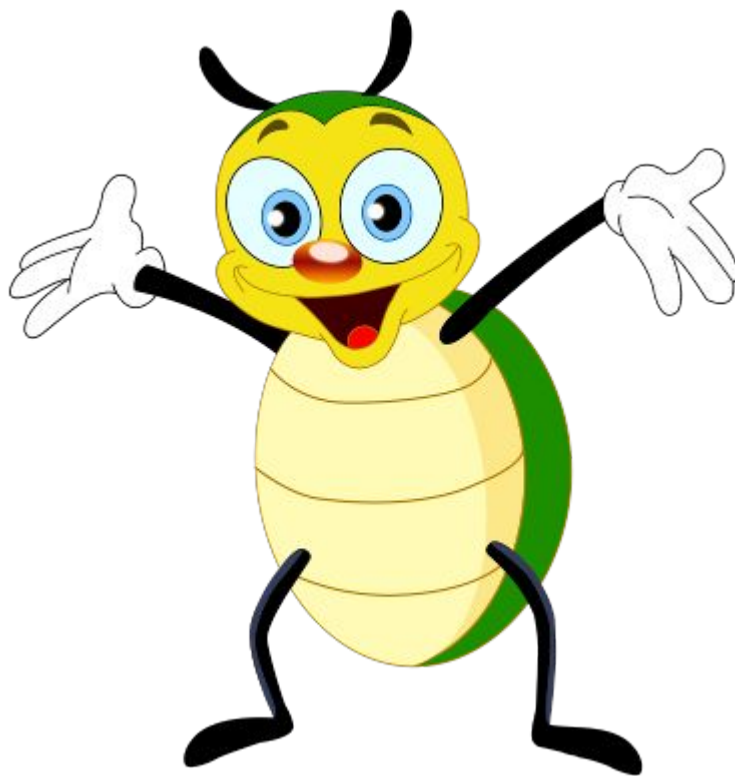
«Петушок»

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, произносите «так-так-так». Поднимаясь, поднимайте руки и вдыхайте.



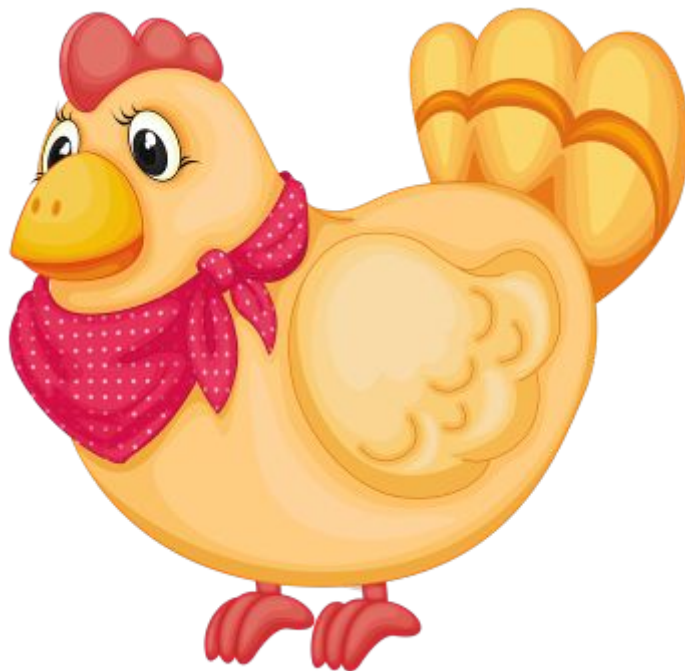
«Палящие бабочки»

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.

