

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- ◆ Мельница
- ◆ Мишка и мышка
- ◆ Надуй шарик
- ◆ Насос
- ◆ Одуванчики
- ◆ Осы
- ◆ Паровоз
- ◆ Петушок
- ◆ Пилим дрова
- ◆ Под водой
- ◆ Пузыри
- ◆ Пчела
- ◆ Раздуваем костер
- ◆ Регулировщик
- ◆ Самолеты
- ◆ Свеча
- ◆ Семафор
- ◆ Снежные пушинки
- ◆ Спущенная шина
- ◆ Сыграем на гармошке
- ◆ Травушка колышется
- ◆ Хлопушка
- ◆ Хомячки
- ◆ Цветок распускается
- ◆ Часики

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- ◆ Аист
- ◆ Ароматный цветок
- ◆ Бабочка
- ◆ Буль - буль
- ◆ Ветер
- ◆ Ветерок
- ◆ Воздушный шарик
- ◆ Ворона
- ◆ Волны шумят
- ◆ Греемся зимой
- ◆ Гуси шипят
- ◆ Дом большой,  
дом маленький
- ◆ Дятел
- ◆ Жуки
- ◆ Зайчик
- ◆ Злая собака
- ◆ Каша кипит
- ◆ Корова
- ◆ Лев
- ◆ Лес шумит
- ◆ Летят мячи
- ◆ Листопад
- ◆ Машина

## Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).



## Воздушный шарик

Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.



## Надуй шарик

Постепенно надуваем шарик, а потом сдуваем его. Или попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается.



## Хлопушка

Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох.



# Спущенная шина

Плотно сжав губы,  
сделать глубокий  
вдох носом.

На выдохе усиливаем,  
а затем ослабляем звук "с",  
имитируя звук  
проколотой шины велосипеда,  
когда она спускает воздух.



# Насос

У нас сдулось колесо  
(на длительном выдохе  
произносим: «сссс»).

Надо его накачать насосом  
(двумя руками изображаем  
накачивание насосом  
и произносим  
отрывисто: «с-с-с»).



# Семафор

Стоя или сидя,  
спина прямо.

Поднять руки в стороны - вдох,  
медленно опустить вниз  
- длительный выдох,  
произносить «с-с-с-с».



# Пилим дрова

Исходное положение сидя.  
Дети поворачиваются друг к другу.  
Берутся за руки правыми руками  
и выполняют движения,  
имитирующие пиление дров.  
При этом движения руки от себя  
выполняют на выдохе,  
движение руки на себя - на вдохе.  
Следить, чтобы вдох производился носом,  
а выдох ртом.



# Злая собака

Сделать глубокий  
вдох через нос.

На одном выдохе  
сначала усилить,  
а затем ослабить  
долгий звук "р".



# Зайчик

Стоя с расставленными ногами  
и опущенными руками,  
приседая, на выдохе  
произнести «фр-р-р-р».  
Согнуть руки в локтях,  
подводя тыльную сторону  
ладоней к плечам,  
словно зайчик.  
Делать медленно.



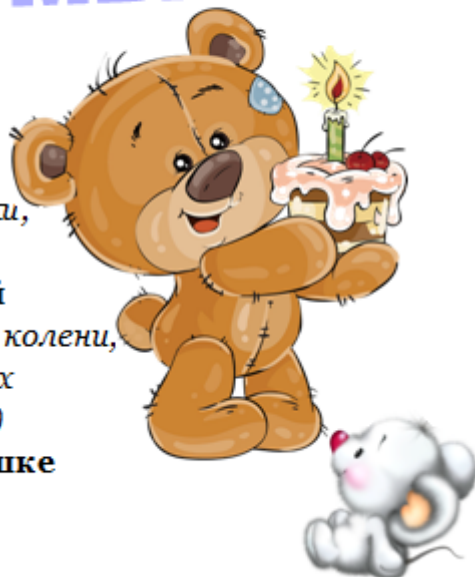
# Мишка и мышка

У мишки дом огромный  
(выпрямиться, встать на носки,  
поднять руки и сделать вдох).

У мышки – очень маленький  
(присесть, обхватить руками колени,  
опустить голову, сделать вдох  
с произнесением звука ш-ш-ш.)

Мышка ходит в гости к мишке  
(идти по комнате).

Он же к ней не попадет.



# Лев

Стоя, изобразить  
рычание льва.  
Сделать вдох,  
задержать дыхание,  
на выдохе произнести  
звук «р-р-р-р-р».



## Ароматный цветок



Дети представляют перед собой цветок и медленно вдыхают носом его запах, затем медленно выдыхают.

## Травушка колышется



Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох.

## Одуванчики

Представим большой одуванчик. Дуем так сильно, чтобы все пушинки разлетелись.



## Цветок распускается

Встать ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно.



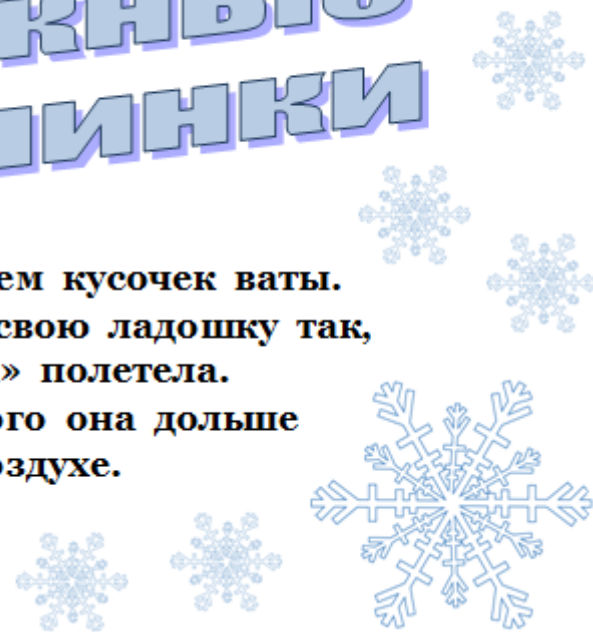
# Ветер

Сделать глубокий вздох носом.  
На одном выдохе усиливать  
и ослаблять попеременно  
звук **в-в-в-в-в-в-в-в-в.**



# Снежные пушинки

На ладошку кладем кусочек ваты.  
Каждый дует на свою ладошку так,  
чтобы «снежинка» полетела.  
Победит тот, у кого она дольше  
продержится в воздухе.



# Греемся зимой



Двумя руками  
обхватываем предплечья  
и растираем их,  
произносим звук: «зззззз».

# Ветерок

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф...  
И качает так листок – ф-ф-ф...  
*Выдох спокойный, ненапряженный.*  
Дует сильный ветерок – ф-ф-ф-...  
И качает так листок – ф-ф-ф...  
*Активный выдох.*



Дует ветерок, качаются листочки  
И поют свои песенки.  
Осенние листочки  
На веточках сидят,  
Осенние листочки  
Детям говорят;  
Осиновый – а-а-а-...  
Рябиновый – и-и-и-...  
Березовый – о-о-о-...  
Дубовый – у-у-у-...

## ПОД ВОДОЙ



Зажать нос и присесть,  
как будто спрятались под воду.  
Посидеть 20-30 сек. и встать,  
убрав руку от носа.  
Сделать глубокий вдох носом.

## ВОЛНЫ ШУМЯТ



Сесть на пятки, руки внизу.  
1-2-плавно поднять  
руки вперёд – вверх – вдох;  
3-4-плавно опустить  
руки вниз – выдох ртом  
со звуком «ш-ш-ш».

## Буль-буль

Налейте в стакан воду,  
дайте ребенку трубочку,  
и пусть дует в нее,  
пока хватит сил.



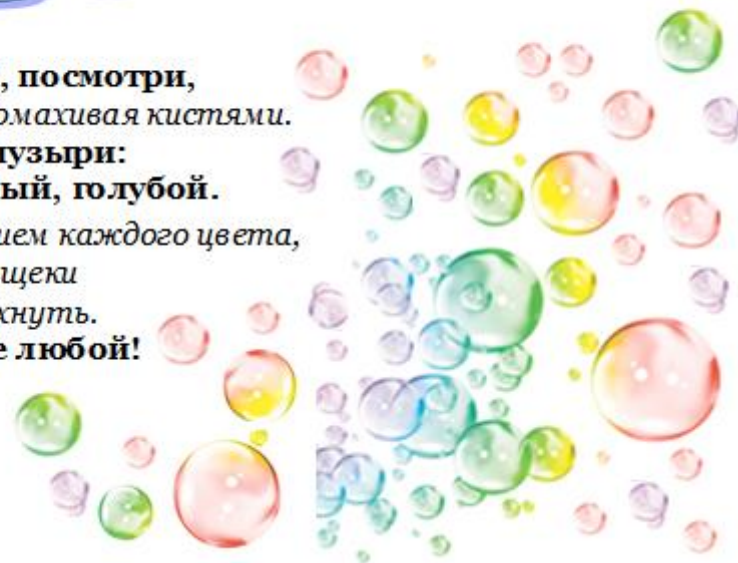
## ПУЗЫРИ

Эй, мышонок, посмотри,  
Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:  
Синий, красный, голубой.

Перед названием каждого цвета,  
сильно надуть щеки  
и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой!



# Часики

Встать прямо, ноги врозь,  
руки опустить.  
Размахивая прямыми  
Руками вперёд и назад,  
произносить «тик-так».



# Каша кипит

Сесть, ноги вперёд,  
одна рука на живот,  
другая - на грудь.  
Втягивая живот  
и набирая воздух  
в грудь, сделать вдох.  
Опуская грудь  
и выпячивая живот, - выдох.  
При выдохе громко  
произносить звук «Ф».



# Дом большой, дом маленький

У медведя дом большой,  
Встать на носки,  
поднять руки вверх, потянуться,  
посмотреть на руки – вдох.  
А у зайца маленький.  
Присесть, обхватить руками колени,  
опустить голову  
– выдох с произнесением «ш – ш – ш».  
Мишка наш пошел домой,  
Да и крошка зайчика.



# Регулировщик

Встать ноги врозь,  
одна рука вверх, другая в сторону.  
Вдох – смена положения рук и,  
удерживая и. п.,  
с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р».





# ХОМЯЧКИ



Сильно надуть щёки,  
«как у хомячков»  
(дышать через нос).  
По сигналу кулачками  
надавить на щёки,  
выпуская при этом  
воздух через рот.

# КОРОВА

Дети указательные пальцы  
приставляют к голове («рога»),  
делают глубокий вдох через нос,  
немного задерживают  
дыхание и на выдохе  
продолжительно  
тянут «му – у...»,  
стараясь, чтобы звук  
был ровным.



# РАЗДУВАЕМ КОСТЕР

Сидя или стоя,  
руки опущены.  
Набрать воздух  
через нос – вдох.  
Медленно выдыхать  
через нос – выдох.



# 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".



# Летят мячи

Встать прямо,  
руки с мячом перед грудью.  
Бросить мяч от груди вперед.  
Выдыхая,  
произносить «у-х-х-х-х».



# Сыграем на гармошке

Встать прямо,  
ноги слегка расставить,  
руки на поясе.  
Вдохнуть (пауза 3с).  
Наклон в левую сторону  
– медленно выдохнуть,  
растянув правый бок.  
Исходное положение  
– вдох (пауза 3с).  
Наклон в правую сторону  
– медленно выдохнуть.



# Паровоз

Стоя, руки согнуты в локтях.  
Ходьба по группе, делая  
попеременные движения руками  
и приговаривая  
«Чух-чух-чух-чух» на выдохе,  
и далее — вдох.



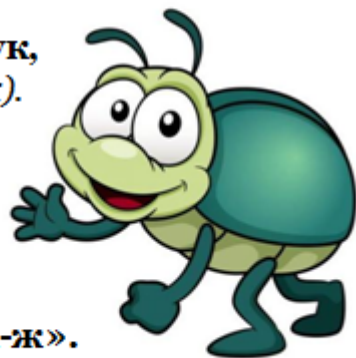
# Машина

Дети выполняют  
вращения кистями рук,  
с одновременным  
произнесением  
звука «Р» на выдохе.



# ЖУКИ

«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук,  
- посиж-ж-ж-у» (сидя на стульях).  
«Поднимуся, полечу; громко,  
громко зажуж-ж-ж-ж-у»  
(обнять себя за плечи,  
развести руки в стороны  
и перемещаться по группе  
с произнесением звука «ж-ж-ж-ж-ж»).



# Бабочка



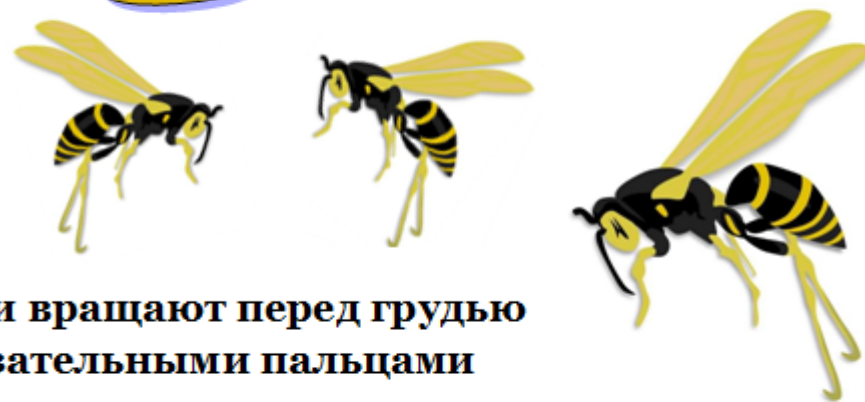
У каждого ребенка  
в руках бабочка на ниточке.  
Дети дуют на бабочек.  
Победит тот, у кого выше полетит.

# пчела

Вдох производится  
медленно, через нос.  
На выдохе дети  
продолжительно произносят  
звук «ж – ж – ж»  
и легко взмахивают пальцами.



# Осы



Дети вращают перед грудью  
указательными пальцами  
и на выдохе продолжительно  
произносят: «З-з-з...».

# Самолёты



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

# Мельница

Поднимаем руки вверх  
и разводим их немного в стороны.  
Со звуками «ж-р-р»  
начинаем медленно вращать руками.  
Постепенно убыстряем  
темп звуков и движения.  
Мельница, как птица  
Крыльшками машет.  
А мука струится -  
Будет хлеб и каша!  
«Ж-р-р, запели жернова. -  
Подсыпать зерно пора!»



# Лес шумит



Ноги врозь, руки на поясе.  
Наклон вправо – вдох,  
вернуться в и. п. – выдох.

# Листопад

Вырезать листочки  
из тонкой цветной бумаги  
и предложите ребенку  
"устроить листопад"  
- сдувать листочки  
с ладони.



# Ворона



Стоя, опустив руки и слегка расставив ноги.  
Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья),  
выдох – медленно опускаются руки,  
ребенок произносит: «Каррррр».

# Дятел



Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

# Гуси шипят



Стоя, ноги врозь.  
Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед)  
– медленный выдох «Ш-Ш-Ш»  
Выпрямиться – вдох.

# Петушок



Встать ноги врозь.  
Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопать ими по бёдрам (выдох) со словами:  
«Ку – ка – ре – ку!».