муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 46 комбинированного вида»

юридический адрес: 624440го Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18. Тел.

фактический адрес: 624440го Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18.

электронный адрес: mdou-46@mail.ru

телефон: 8(34384)6-54-35



**Краснотурьинск**

**2017**

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей.**

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.

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование **дыхательного аппарата.**

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на

коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе

сложите руки топориком и поднимите их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки

на выдохе опустите вниз, корпус наклоните,

позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.

Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Сердитый ежик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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 3-5 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Надуй шарик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика***«Листопад»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья

и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить

ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого

дерева упали.

**Дыхательная гимнастика***«Гуси летят»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,

на выдох - опустить вниз с произнесением длинного

звука *«г-у-у-у»*.

**Дыхательная гимнастика***«Пушок»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо

следить за тем, чтобы вдох делался только носом,

а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика***«Жук»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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».

**Дыхательная гимнастика***«Петушок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими

по бедрам (выдох, произносить *«ку-ка-ре-ку»*.

**Дыхательная гимнастика***«Ворона»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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].

**Дыхательная гимнастика***«Паровозик»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Ходьба, делая попеременные движения руками

и приговаривая: *«чух-чух-чух»*. Через определенные

промежутки времени можно останавливаться

и говорить *«ту-тууу»*.

Продолжительность – до 30 секунд.

**Дыхательная гимнастика***«Вырасти большой»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх,

хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,

опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести *«у-х-х-х»*! Повторить 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Часики»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад,

произносить *«тик-так»*. Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Каша кипит»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе,

другая - на груди. Втягивая живот и набирая

воздух в легкие – вдох, опуская грудь *(****выдыхая воздух****)*

и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко

произносить звук *«ф-ф-ф-ф»*. Повторить 3-4 раза

**Дыхательная гимнастика***«Воздушный шарик»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот,

одновременно представляя, что в животе надувается

воздушный шарик. Задерживает **дыхание на 5 секунд**.

Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает **дыхание на 5 секунд**.

Выполняется 5 раз подряд

**Дыхательная гимнастика***«Насос»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**Дыхательная гимнастика***«Регулировщик»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука

поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во

время удлиненного выдоха произносить *«р-р-р-р-р»*.

Повторить 5–6 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Ножницы»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

И. п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед

или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая

опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз,

правая вверх. После освоения ребенком этого

упражнения можно его изменить: двигаются не

руки от плеча, а только кисти рук.

**Дыхательная гимнастика***«Снегопад»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты *(рыхлые комочки)*.

Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить

ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**Дыхательная гимнастика***«Трубач»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты

вверх. Медленный выдох с громким произнесением

звука *«п-ф-ф-ф-ф»*. Повторить до 5 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Ветряная мельница»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки

или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика***«Пружинка»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль

туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях,

прижать к груди *(выдох)*. Вернуться в ИП *(вдох)*.

Повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика***«Кто дальше загонит шарик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед

собой два ватных шарика (разноцветные несложно

найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты).

Дуйте на шарики, как можно сильнее, **стараясь**

сдуть их со стола.

**Дыхательная гимнастика***«Подуй на одуванчик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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

**Дыхательная гимнастика***«Поединок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота -

2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"

- вата должна оказаться между кубиками. Немного

поупражнявшись, можно проводить состязания с

одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика***«Бегемотик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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)*.

**Дыхательная гимнастика***«Курочка»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика***«Парящие бабочки»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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).

**Дыхательная гимнастика***«Аист»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика***«В лесу»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте

интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево,

то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

**Дыхательная гимнастика***«Волна»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.

На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола,

на выдохе медленно возвращаются в исходное

положение. Одновременно с выдохом ребенок

говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком

этого упражнения проговаривание отменяется

**Дыхательная гимнастика***«Хомячок»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов

(до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко

хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо

рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Дыхательная гимнастика***«Лягушонок»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

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.

**Дыхательная гимнастика***«Боевой клич индейцев»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот **ладошкой**. Это занятный для **детей** элемент, который легко повторить. Взрослый может *«руководить громкостью»*, показывая попеременно рукой «тише-громче».

**Дыхательная гимнастика***«Ныряльщики за жемчугом»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая

жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет

задерживать **дыхание**. Ребенок в положении стоя

делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха

через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает

рот, зажимает пальцами нос и приседает до

желания сделать выдох.