

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ:

- Свеча
- Ароматный цветок
- Злая собака
- Спущенная шина
- Воздушный шарик
- Ветер
- Пилим дрова
- Надуй шарик
- Одуванчики
- Снежные пушинки
- Мишка и мышка
- Под водой
- Насос
- Греемся зимой
- Бабочка
- Буль-буль
- Регулировщик
- Цветок распускается
- Лес шумит
- Травушка колышется
- Волны шумят
- Хлопушка
- Петушок
- Каша кипит

## Свеча

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



## Ароматный цветок

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



## Злая собака

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе сначала усилить, а затем ослабить долгий звук "р".



## 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.



## 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.



## Ветер

Сделать глубокий вздох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук ВВВВВВВВ.



## Пилим дрова

Исходное положение сидя. Дети поворачиваются друг к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитирующее 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.



## 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. (игра для детей 2-3 лет)



## Одуванчики

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



## 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.



## 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.**



## 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.



## 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»).



## Греемся зимой

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





## Бабочка

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



## Буль-буль

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



## 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».



## 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.



## Лес шумит

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



## Травушка колыхнется

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



## 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».



## Хлопушка

Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох.



## Петушок

Встать ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам (выдох) со словами:

«Ку – ка – ре –ку! ».



## 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».

