

«Подуем на листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.
Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

*Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул – полетели.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(для детей раннего возраста)

«Вот какие мы большие!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

*С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем,
Малышами не останемся!*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.

«Часики»

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

*Держу часы в руках,
Идут часы вот так:
Тик-так, тик-так!*

(воспитатель прячет часы)

*Где же, где же, где часы?
Вот они часы мои,
Идут часы вот так!
Как часики стучат?*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так!

Повторить 4-6 раз.

«Понюхаем цветочек» <i>Цели:</i> формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания. <i>Оборудование:</i> цветок. <i>Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнулся ветерок. Солнце лучиком играя, Целый день тебя ласкает.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах. Повторить 4-5 раз.	«Дудочка» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта. <i>Оборудование:</i> дудочка. <i>Заиграла дудочка Рано поутру. Пастушок выводит: «Ту-ру-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!» Как играет дудочка?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз.
«Флажок» <i>Цели:</i> укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха. <i>Оборудование:</i> красный флажок. <i>Посмотри-ка, мой дружок, Вот какой у нас флажок! Наш флажок прекрасный, Ярко-ярко красный.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз.	«Как мыши пищат?» <i>Цели:</i> тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания. <i>Оборудование:</i> игрушка мышка. <i>Мышка вылезла из норки, Мышка очень хочет есть. Нет ли где засохшей корки, Может, в кухне корка есть?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить 3-4 раза.

«Вертушка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

Повторить 3-4 раза.

«Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка...Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

Повторить 4-5 раз.

«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растёт пузырь, затем глубокий выдох.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Название	Методика проведения	Количество повторов
«Часики»	Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»	6-7
«Дудочка»	Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)	4
«Петушок»	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)	4
«Каша кипит»	Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)	4
«Паровозик»	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»	20 сек
«Веселый мячик»	Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч	4-5 раз
«Гуси»	Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у)	1 мин