

# Сборник дыхательной гимнастики



Кривоносова Наталья Владимировна

## «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.*



### *«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.



## КАРТОЧКА № 3

### «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 шесть-восемь раз.



### «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 три-пять раз.



## КАРТОЧКА № 5

### «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.



### «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.*



*«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».**



*«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.**



«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 пожужду».



**«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».



*«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].



**«Паровозик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

**Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу». Продолжительность – до 30 секунд.**



*«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.



**«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.



*«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.



### «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.



## КАРТОЧКА № 17

### «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.



## КАРТОЧКА № 18

### «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.



**«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.**



## «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.



*«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.



**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.**



*«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.**



*«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.



*«Ветряная мельница»*

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

**Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.**



**«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.



*«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).**



*«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.



*«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.

