Дыхательные гимнастики.

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произношению звуков.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.** Пусть малыши сделают глубокий вдох через нос, надуют «щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОСИК.** Малыши ставят руки на пояс, слегка

приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

# Упражнение 3. ГОВОРИЛКА

Вы задаёте вопросы, малыши отвечают.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

# Упражнение 4. САМОЛЁТ

Рассказывайте стихотворение, а малыши пусть выполняют движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыши разводят руки в стороны ладошками вверх, поднимают голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживают дыхание) Жу- жу -жу (делают поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносят ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встают прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимают голову, вдох)

Жу – жу – жу (делают поворот влево) Жу- жу–жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встают прямо и опускают руки). Повторить 2-3 раза

# Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА

Вы читаете стихотворение, дети выполняют движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову,

выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

# Упражнение 6. ВЕТЕРОК

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну, а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 7. КУРОЧКИ.** Выполняйте вместе с детьми. Встаньте,

наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим:

«Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Упражнение 8. ПЧЁЛКА.** Покажите детям, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»

(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…) Полечу и

пожужжу, детям мёда принесу (встают и, разведя руки в стороны, делают круг по залу, возвращаются на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

# Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ

Предложите детям «покосить траву»: ноги врозь, руки опущены. Вы читаете

стишок, а дети, произнося «зу-зу» машут руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть дети встряхнут расслабленными руками, повторять 3 – 4 раза.

Примеры упражнений, которые можно комплектовать и чередовать по- своему:

**Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх.

Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При

втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф- ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6–8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.** Встать прямо, ноги врозь, 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.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.** Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны – вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3–4 раза.

**Аист.** Стоя прямо, дети разводят руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, выносят вперед. Зафиксировали положение на несколько секунд.

Держат равновесие. На выдохе опустили ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш- ш". Повторите 6-7 раз.

**Дровосек.** Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "бах". Повторить с детьми 6-8 раз.

**Мельница.** Встать: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки

становятся громче. Повторить с детьми 7-8 раз.

**Конькобежец.** Ноги врозь, руки в замке за спиной, корпус наклонен

вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторить с детьми 5-6 раз.

**Сердитый ежик.** Ноги врозь. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, 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.

**Лягушонок.** Ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгнуть вперед. Приземлившись, "квакнуть". Повторить 3-4 раза.

**В лесу.** Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить с детьми 5-6 раз.

**Веселая пчелка.** На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, дети учатся направлять внимание на определенный участок тела.

**Великан и карлик.** Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо

поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.