|  |  |
| --- | --- |
| **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 шесть-восемь 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 три-пять 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 «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 «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 «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 «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**  **«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**  **«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 «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 «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**  **«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.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 «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 «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 «Ветряная мельница»**  ***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.**  **Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.** |





**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

