



**Дыхательная
гимнастика**

Жук и



Дети сидят на стульях, воспитатель произносит:
«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят:
«Поднимусь, полечу; громко, громко зажужж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 - 3 мин)



КОТЯТ

Дети произвольно перемещаются на четвереньках
(пролезают, подлезают, преодолевают
различные препятствия),
произнося на выдохе «мяу-мяу»



Котята и

собачки

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.





По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты - «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах - «у-у-у-у»; садятся на посадку - «ух-ух-ух».

САМОЛЁТ

Мишк

Дети ложатся на спину, руки - под головой; выполняют глубокий вдох **а** через нос, на выдохе - похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».



Воздушный шар

Дети выгибают живот имитации надувания воздушных шариков:

дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуть трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох

«ш-ш-ш-ш». В конце - хлопок в ладоши.





Пузырь

Дети встают в **к**руг, взявшись за руки,
и произносят вместе с воспитателем:

*Раздувайся пузырь,
Раздувайся тугой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.*

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг.
После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки
и произносят
«пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгруз вагонов) - передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 - 4 минуты)

Парово

з



Солнце и

ДОЖДИК

Воспитатель говорит:

«Солнышко, можно гулять».

Дети перемещаются по залу
(бегают, подпрыгивают и пр.).

На слова «дождь пошёл» -
дети приседают и на выдохе
произносят: «Кап-кап-кап-кап».

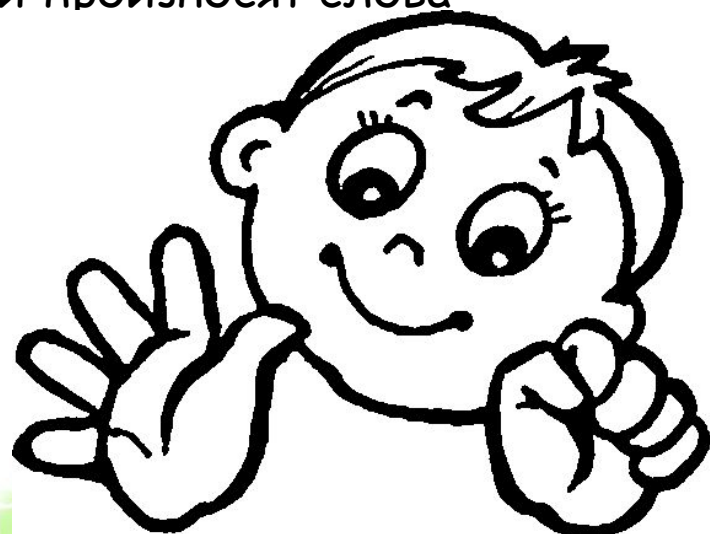


Спрятал

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

*пальчик о пальчик тук-тук-тук,
ножками быстренько туп-туп-туп,
личико спрятали - ух (закрыли лицо руками).*

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.



Сугроб

Т.е. залу расставлены различные препятствия (сугробы).
Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 - 3 мин).

Часики

Встать прямо, ноги врозь,
руки опустить.
Размахивая прямыми руками вперёд
и назад,
произносить «тик-так».
(10 - 12 раз)

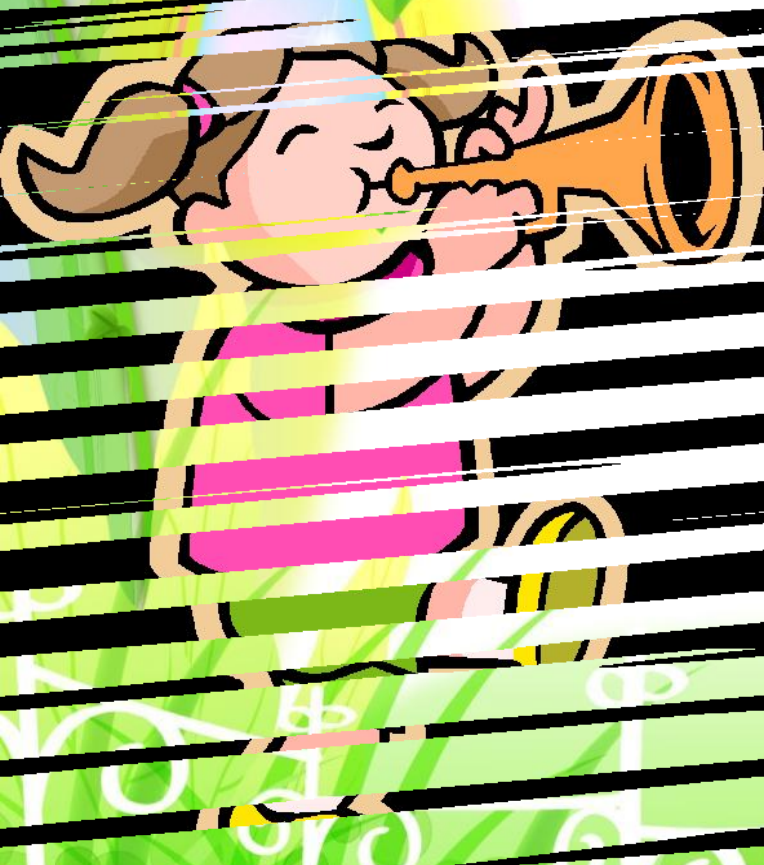


ТРУБА

Ч



Сесть, кисти руки сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 - 5 раз)



ПЕТЯ-ПЕТУШОК

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить
Поднять руки в стороны, а затем
хлопнуть ими по бёдрам.
Выдыхая, произносить
«ку-ка-ре-ку» (5 - 6 раз)



Вырасти

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.
Хорошо потянуться по диагонали – вдох,
опустить руки вниз,
опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая,
произносить «у-х-х-х-х». (4 - 5 раз)



Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков»
(дышат через нос) и ходят по залу.

По сигналу кулачками надавливают на щёки,
выпуская при этом воздух через рот
«щёчки, как у детей».

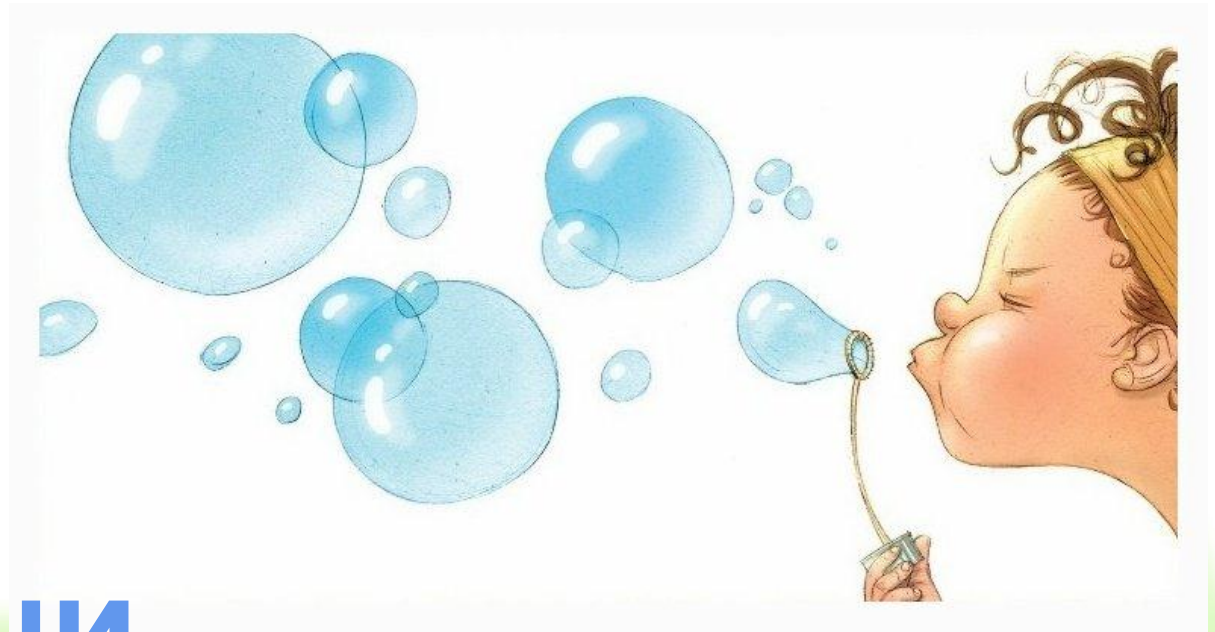




Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).



Встать прямо, ноги слегка расставлены,
руки вниз.
Спокойно медленно дышать носом.



**Дыши
спокойно**