

### *«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.

### *«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.

## Дыхательная гимнастика



*(для детей от 3- до 6 лет)*

### *«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.

### *«Поношаем цветочек»*

*Цели:* формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

*Оборудование:* цветок.

*Здравствуй, милый мой  
цветок.*

*Улыбнулся ветерок.*

*Солнце лучиком играя,*

*Целый день тебя ласкает.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

### *«Дудочка»*

*Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

*Оборудование:* дудочка.

*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?*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох.

Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

Повторить 4-5 раз.

### *«Флажок»*

*Цели:* укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

*Оборудование:* красный флажок.

*Посмотри-ка, мой дружок,*

*Вот какой у нас флажок!*

*Наш флажок прекрасный,*

*Ярко-ярко красный.*

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

Повторить 4-6 раз.

### *«Как мыши пищат?»*

*Цели:* тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

*Оборудование:* игрушка мышка.

*Мышка вылезла из норки,*

*Мышка очень хочет есть.*

*Нет ли где засохшей корки,*

*Может, в кухне корка есть?*

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.

### «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.

### «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.

### «Надуем пузырь»

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

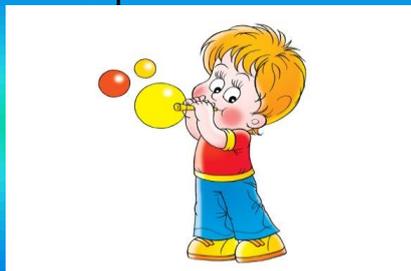
Дети приседают.

*Надувайся, пузырь,  
Расти большой,  
Да не лопайся!*

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

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.



## *Дыхательная гимнастика для детей от 3 до 6 лет*

<b>Название</b>	<b>Методика проведения</b>	<b>Количество повторов</b>
<i>«Часики»</i>	Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»	6-7
<i>«Дудочка»</i>	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
<i>«Петушок»</i>	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
<i>«Каша кипит»</i>	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
<i>«Паровозик»</i>	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»	20 сек
<i>«Веселый мячик»</i>	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
<i>«Гуси»</i>	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