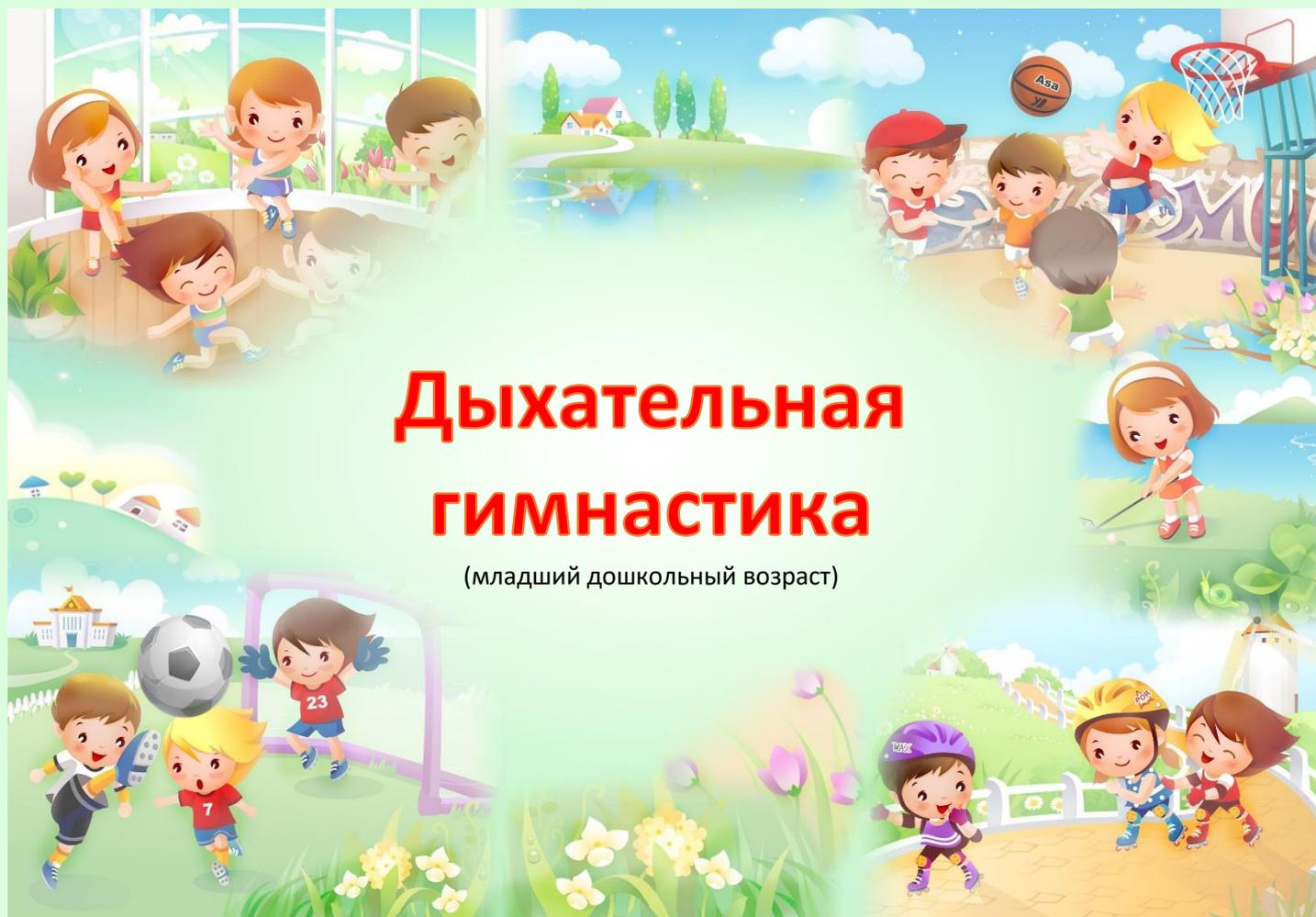


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Дыхательная гимнастика

(младший дошкольный возраст)



«Подуем на листочки»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: листочки

И.п.: сидя или стоя.

Описание: Педагог показывает правильное выполнение упражнения: носом вдох, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы рот был закрыт.

*Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул полетели.*



«Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Описание: Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

*Села птичка на окошко.
Посиди у нас немножко,
Подожди не улетай.
Улетела птичка...Ай!*



«Часики»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Описание: Педагог показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Держу часы в руках,

Идут часы — вот так:

Тик-так, тик-так! (педагог прячет часы)

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы — вот так!

Как часики стучат?

Тик-так, тик-так!

Повторить 4-6 раз.



«Надуем пузырь»

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

Описание: 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.





«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

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

Повторить 4-5 раз

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.



«Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Описание: воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи!»

Повторить 3-4 раза.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?



«Флажок»

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

Оборудование: красный флажок.

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

Повторить 4-6 раз.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.



«Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха;

Оборудование: дудочка.

Описание: Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

Повторить 4-5 раз.

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?





«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

Описание: Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

*На полянку, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежиночки,
Белые пушиночки.*



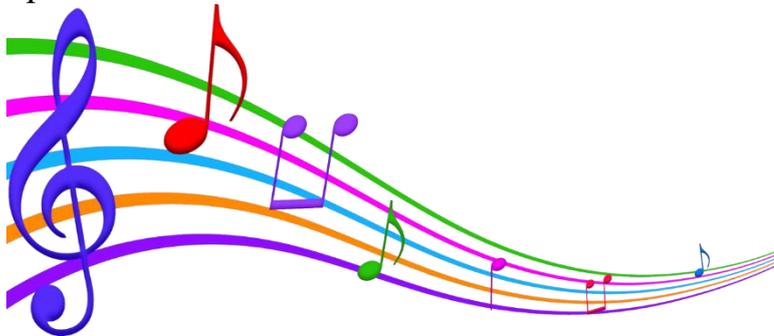
«Пой со мной»

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Описание: педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки».

Давайте споём песенки. Вот первая песенка А-А-А. Набирайте побольше воздуха, сделайте глубокий вдох, песенка должна быть длинная. Потом вторая песенка со звуком О, и так далее.

Во время игры педагог следит за чётким произношением.



«Солнышко и тучка»

Цель: тренировать мышцы тела.

Описание: педагог говорит, что солнце ушло за тучку – дети задерживают дыхание, чтобы «согреться». Педагог сообщает, что солнце снова появилось и согрело всех ребят – дети медленно выдыхают.

*Тучка с солнышком опять
В прятки начали играть,
Только солнце спрячется,
Тучка вся расплечется,
А как солнышко найдется,
Сразу радуга смеется!*



«Радуга обними меня»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление круговой мышцы рта; тренировка мышц тела.

Описание: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произнести «С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки скрестить перед грудью, обнимая плечи.





«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

Описание: В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;



«Ветер»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Описание: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

- Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
- Задержать дыхание на 3-4 с.
- Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.



«Воздушный шар в грудной клетке»

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Описание: Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.



«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

- Описание:** стоя или в движении.
- Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
 - Задержать дыхание на 3-4 с.
 - Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.





«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание: сидя на полу скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

1 - поднять руки вверх со вздохом.

2 – опустить руки вниз с выдохом и наклоном вперед.



«Ежик»

Цель: формирование правильного дыхания; укрепление мышц тела.

Описание: Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий. Шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.



«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание: лежа на спине, на животе в области диафрагмы лежит игрушка.

1 – «Качели вверх» - вдох

2 – «Качели вниз» - выдох

3-4 – «Крепче ты дружок держись» - пауза.



«Ушки»

Цель:

Описание: покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Выдох произвольный.

