

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](mailto:mdou50osa@yandex.ru)



# Дыхательная гимнастика

(старший дошкольный возраст)



### «Дровосек»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

**Описание:** 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 6-8 раз.



### «Гуси летят»

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

**Описание:** медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



### «Сердитый ежик»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

**Описание:** 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 3-5 раз.



### «Пушок»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

**Описание:** 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.





### «Жук»

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

**Описание:** 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».



### «Ворона»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

**Описание:** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каrrrr», максимально растягивая звук [р]



### «Петушок»

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

**Описание:** стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку»).



### «Паровозик»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

**Описание:** ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.





### «Насос»

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

**Описание:** руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный.



### «Свеча»

**Цель:** тренировка медленного выдоха.

**Описание:** при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”.

### «Дышим по-разному»

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

**Описание:** сидя на стуле прямо или стоя: Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

*Вдох через нос, выдох через рот.*

*Вдох через рот, выдох через нос.*

*Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).*

*Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).*

*Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.*

*Вдох через*

*нос, выдох*

*через*

*неплотно*

*сжатые*

*губы.*

*Вдох через*

*нос, выдох*

*через нос*

*толчками.*



### «Упрямая свеча»

**Цель:** тренировка интенсивного сильного выдоха.

**Описание:** представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло.





### «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей»

**Цель:** тренировать брюшные мышцы и мышцы диафрагмы.

**Описание:** На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей.



### «Душистая роза»

**Цель:** тренировка межреберных мышц.

**Описание:** стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными.



### «Танец живота»

**Цель:** развивать межрёберные дыхательные мышцы.

**Описание:** верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты.

Исполнение - одновременно с выдохом на *n-ффф* втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед.

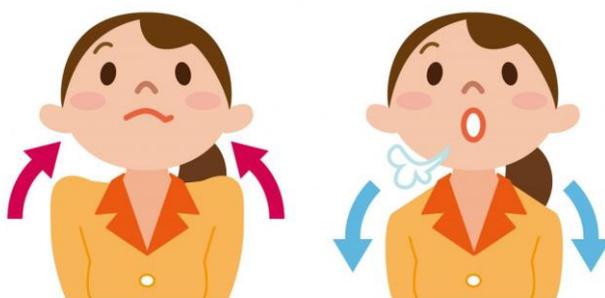
Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц.



### «Выдох- вдох»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

**Описание:** стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на *n-ффф* поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.





### «Поющие звуки»

**Цель:** укрепление мышц челюсти.

**Описание:** и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту звуки несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.



### «Весёлые шаги»

**Цель:** тренировка длительного выдоха.

**Описание:** ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.



### «Птица»

**Цель:**

**Описание:** стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке *п-ф-ф-ф*, - *сссс*.

