



Картотека дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста



«Подуем на листочки»

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

Оборудование: Пособие «Деревце».

Повторить 4-5 раз.

Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул – полетели.

Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть на листочки, как ветерок.

Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.



«Вот какие мы большие»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

Повторить 3-4 раза.



С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Поднять руки вверх, потянуться.

«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Повторить 4-5 раз.

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Глубоко вдохнуть при спокойно сомкнутых губах.



«Флажок»

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

Оборудование: красный флажок.

Повторить 4-6 раз.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть.



«Вертушка»

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

Оборудование: вертушка.

Повторить 3-4 раза.



Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Глубоко вдохнуть носом, губы сложить трубочкой и подуть.

«Снежинки»

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

Оборудование: бумажные снежинки.

Повторить 4-6 раз.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Вдохнуть носом, губы сложить трубочкой и дуть на снежинки



«Часики»

Цели:

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

Оборудование: игрушечные часы.

Повторить 4-6 раз.

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так!

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Рот закрыть,, вдохнуть носом – руки вверх, выдохнуть– вниз.

Тик-так, тик-так!



«Дудочка»

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

Оборудование: дудочка.

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?

Глубоко вдохнуть, громко подуть в дудочку.



«Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Повторить 3-4 раза.

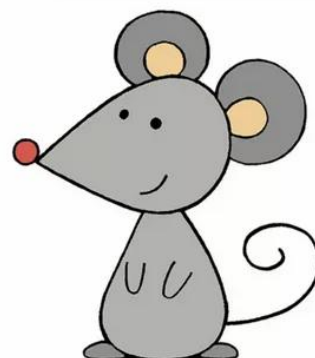
Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»



«Птичка»

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

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Повторить 4-5 раз.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

На глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.



«Надуем пузырь»

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

Повторить 4-5 раз.

(Дети приседают.)

Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!

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



«Качели»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Вдох и выдох производится через нос.



"Дыхание"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя.

Носиком дышу свободно,
Тише - громче, как угодно.
Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

(Вдохи всем телом после каждой строчки).



"Кораблик"

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!
Кораблик, гони до Волги-реки.



"Листопад"

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги. Вырезать листочки из цветной бумаги и предложить ребенку "устроить листопад" - подуть на листочки с ладони.

