

# Дыхательная гимнастика



## «Поединок»

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.  
Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.



## «Кто дальше загонит шарик»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
Сядьте с ребенком за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.



## «Часики»

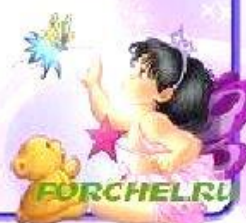
**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.  
**И.П:** стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

## «Трубач»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
**И.П:** сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

## «Парящие бабочки»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).





### «Бегемотик»

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

**И.П:** лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).



### «Вырасти большой»

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

**И.П:** стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### «Воздушный шарик»

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

**И.П:** Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### «Волна»

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

**И.П:** лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.



### «Дровосек»

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

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 шесть-восемь раз.



### «Снегопад»

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

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### «Пушок»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, выдох – через сложенные трубочкой губы.



### «Листопад»

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

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### «Подуй на одуванчик»

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

**И.П:** малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### «Ветряная мельница»

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

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.





### «Регулировщик»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.  
Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.



### «Паровозик»

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



### «Ножницы»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
**И.п.** Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### «Каша кипит»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
**И.п.** сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».  
Повторить 3–4 раза.



### «Дровосек»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
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 шесть-восемь раз.



### «Снегопад»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  
Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### «Пушок»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Привяжите на верёвочку лёгкое перышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, выдох – через сложенные трубочкой губы.



### «Листопад»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  
Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### «Подуй на одуванчик»

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.  
**И.п.** малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### «Ветряная мельница»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.





### «Регулировщик»

- **Цель:** формирование дыхательного аппарата.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.



### «Паровозик»

- **Цель:** формирование дыхательного аппарата.
- Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-гууу». Продолжительность – до 30 секунд.



### «Ножницы»

- **Цель:** формирование дыхательного аппарата.
- И.п.** Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### «Каша кипит»

- **Цель:** формирование дыхательного аппарата.
- И.п.:** сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.



