

Дыхательная гимнастика в младшей группе

Цель: работа над плавностью и длительностью воздуха, развитие дыхательного аппарата. Создать благоприятные условия для обеспечения всех тканей организма кислородом, развивать и укреплять дыхательные мышцы.

Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Петушок.**

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить:
«ку-ка-ре-ку».



2. «Ветер дует»



«ВЕТЕР ДУЕТ»





Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко- (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть),

Я подую низко- (руки перед собой, присесть, и подуть),

Я подую далеко- (руки перед собой, наклон вперед, подуть),

Я подую близко- (руки положить на грудь и подуть на них).

3. «Шину прокололи»



«Шину прокололи» -
сделать легкий вдох,
выдыхая, показать, как
медленно выходит
воздух через прокол в
шине – «ш-ш-ш».



4.»Шарик»



**Дыхательное
упражнение «Шарик»**

Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем (вдох).
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!
Дышится легко, ровно, глубоко.



5. «Запах цветка»



6. «Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечку».

Сделайте большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте



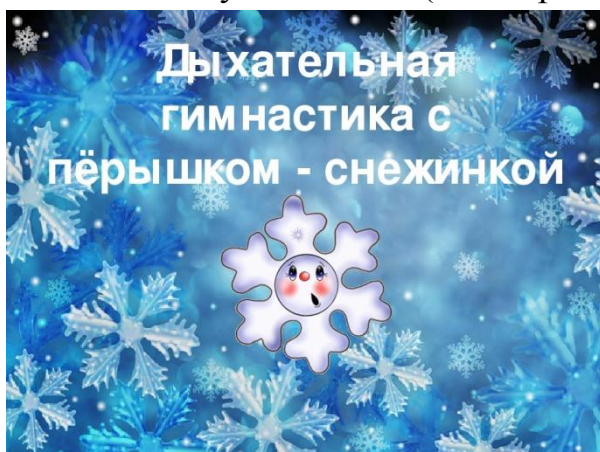
7. «Подуй на снежинку»

Представьте, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем их.



8. «Сдуем снежок»

На ладошке кусочек ваты (или пёрышко) и подуть на него.



9. «Шар лопнул»

Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Надуй шарик.**

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик,

из которого выпустили
воздух.

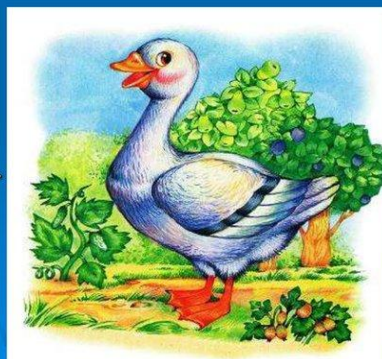


10. «Гуси»

Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Гуси летят.

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



11. «Курочка»

Упражнения для дыхательной гимнастики

• Курочка.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

