

Картотека дыхательной гимнастики для младшего возраста

1. ПУЗЫРИКИ

Задачи: освоить первичные приемы дыхательной гимнастики, развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию.

Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. НАСОСИК

Задачи: освоить первичные приемы дыхательной гимнастики, развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию.

Поставить руки на пояс, слегка присесть – вдох, выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. ГОВОРИЛКА

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Воспитатель задает вопросы, дети отвечают на выдохе.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

4. ВЕТЕРОК

Задача: активизировать мускулатуру шеи, наружные и внутренние мышцы гортани; укреплять мышцы брюшной полости, осуществлять вентиляцию легких для подготовки голосового аппарата к фонации.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)
Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*). Повторить 3-4 раза.

5. КУРОЧКИ

Задача: развивать длительный, непрерывный ротовой выдох; активировать губные мышцы.

Встать, наклониться, свободно свести руки - «крылья» и опустить голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямиться, поднять руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

6. ЧАСИКИ

Задача: развивать длительный, непрерывный ротовой выдох; активировать губные мышцы.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

7. ТРУБАЧ

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. (Для средней группы: дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу»)

8. ПЕТУШОК

Задача: развивать длительный, непрерывный ротовой выдох; активировать губные мышцы.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

9. КАША КИПИТ

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху; добиваться умения многократно произносить звук на одном выдохе.

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

10. ПАРОВОЗИК

Задача: учить на одном выдохе произносить 3-4 слога.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

11. ЛЕТЯТ МЯЧИ

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Встать прямо, руки «с мячом» перед грудью. Бросить мяч от груди вперед (имитация движения). Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

12. НАСОС

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

13. ВЫРАСТАЙКА

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

14. ЛЫЖНИК

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху; добиваться умения многократно произносить звук на одном выдохе.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «М-М-М-М-М».

15. ГУСИ ЛЕТЯТ

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху; добиваться умения многократно произносить звук на одном выдохе.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «Г-У-У-У».

16. ДРОВОСЕК

Задача: способствовать развитию дыхания (сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность)

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.

17. МЕЛЬНИЦА

Задача: обучить спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлинённому выдоху; добиваться умения многократно произносить звук на одном выдохе.

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-ш-шшш". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком 7-8 раз.

18. ПОИГРАЕМ ЖИВОТИКОМ

Задача: формировать диафрагмальное дыхание.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками. Можно играть со словами:

*Бегемотики стояли,
бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики,
потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*



19. НОСИК - РОТИК

Задача: способствовать дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот, развитию внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую из рта воздушную струю. Вторым вариантом. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).