

"ЧАСИКИ"

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

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?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.

https://vk.com/fizkult__ura

«ВОТ КАКИЕ МЫ БОЛЬШИЕ!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания,
формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем,
Малышами не останемся!



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
поднять руки вверх, потянуться.
Повторить 3-4 раза.

https://vk.com/fizkult__ura

«ПТИЧКА»

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

Села птичка на окошко.
Посиди у нас немножко,
Подожди не улетай.
Улетела птичка...Ай!



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.

https://vk.com/fizkult__ura

«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

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.



https://vk.com/fizkult__ura



«ПОНЮХАЕМ ЦВЕТОЧЕК»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Здравствуй, милый мой цветок.
Улыбнулся ветерок.
Солнце лучиком играя,
Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.
Повторить 4-5 раз.

https://vk.com/fizkult__ura

«КАК МЫШИ ПИЩАТ?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата;
формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,
Мышка очень хочет есть.
Нет ли где засохшей корки,
Может, в кухне корка есть?



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить
3-4 раза.

https://vk.com/fizkult__ura

«БЕГЕМОТИК»

Цели: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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).





картотека дыхательной гимнастики

https://vk.com/fizkult_ura

«ХОМЯЧОК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.



https://vk.com/fizkult_gura



"КАЧЕЛИ"

Цели: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

**Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.**

https://vk.com/fizkult_ura