



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

Картотека

«Дыхательная гимнастика»

1 младшая группа

Разработала: Золотых М.В.

воспитатель

МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Шушенское 2022 г.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьрики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

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

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

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

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

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.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Упражнение 10. ПОТЯГУШКИ.

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены вдоль туловища. На счет раз сделайте с малышом вдох и поднимите руки вверх, на счет два выдохните и опустите руки вниз. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 11. ОБНИМАШКИ.

Исходное положение: стоя прямо, руки вытянуть перед собой. На счет раз ребенок должен развести руки в стороны и вдохнуть, на счет два обхватить плечи своими руками и выдохнуть. Упражнение нужно сделать 5 раз.

Упражнение 12. ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Пусть малыш ляжет на спинку и положит свои руки на животик, представляя вместо него воздушный шар. Попросите ребенка медленно

надуть животик как шарик и затем сдуть его: вдох должен осуществляться через нос, выдох через рот. Повторите несколько раз.

Упражнение 13. МЕЛЬНИЦА

Исходное положение: ноги вместе, руки вверх. Необходимо медленно вращать руками, на выдохе произносятся «жррр». Ускоряя движения рук, звуки произносите громче. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 14. МОТЫЛЬКИ

Для этого упражнения потребуется заготовка в виде вырезанных из бумаги мотыльков или бабочек. Исходное положение: сесть за стол, положите перед собой по мотыльку и начинайте соревноваться в том, чей мотылек улетит дальше. Для этого по очереди дуйте ртом каждый на своего. Упражнение можно выполнять в течение 3-5 минут.

Упражнение 15. ХОМЯЧОК.

Исходное положение: надувать щечки как хомячок и с важным видом ходить по комнате (не менее 10 шагов). Затем ребёнок аккуратно хлопает себе по щекам, выпустив воздух. После этого походите с детьми по группе, дыша носиком, как будто вынюхивая еду для того, чтобы вновь наполнить пухлые щечки хомячка. Повторить несколько раз.

Упражнение 16. ПАРОВОЗИК.

Исходное положение: ходим с детьми по группе, изображая согнутыми руками движение колес паровоза и говоря при этом «чух-чух». Постепенно меняйте скорость движения, частоту и громкость произношения. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 17. ГУСИ.

Не торопясь, проходим по группе вместе с детьми, взмахивая руками, как гуси крыльями. На вдохе руки поднимаются, на выдохе опускаются, при этом говоря «гууу». Упражнение выполняется 5-6 раз.

Упражнение 18. В ЛЕСУ.

Исходное положение: представить, что мы заблудились в лесу, и ищите друг друга. Делая вдох, на выдохе кричите «аууу». Периодически интонацию и громкость звука можно менять, голову поворачивать то влево, то вправо. Повторите 5-6 раз.