

## «ПАРОВОЗИК»

**Цели:** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу».

Продолжительность – до 30 секунд.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



## "НАСОСЫ"

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

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



## «АИСТ»

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

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие.

На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

Повторите с ребенком шесть-семь раз.

[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)

## «КРЫЛАТЫЙ ЖУК»

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

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)

## «ЧУДО - НОС!»

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

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу, дышу свободно,  
Глубоко и тихо – как угодно.  
Выполню задание, задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим: глубже, шире.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## "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](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).



[https://vk.com/fizkult\\_ura](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](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](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\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## "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](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](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, произнесите 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](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](https://vk.com/fizkult__ura)



# картотека дыхательной гимнастики

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

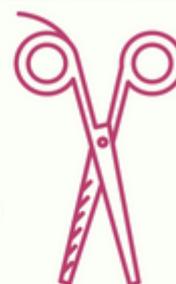
## «НОЖНИЦЫ»

**Цели:** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. 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.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## «ДЕРЕВО НА ВЕТРУ»

**Цели:** формирование дыхательного аппарата

ИП: сидя на полу, скрестив ноги  
(варианты: сидя на коленях или  
на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над  
головой с вдохом и опускать  
вниз, на пол перед собой  
с выдохом, немного сгибаясь  
при этом в туловище, будто  
гнется дерево.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## «БАБОЧКИ»

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

Вырезать из бумаги бабочек и повесить их на нитках.  
Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она  
полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал  
длительный плавный выдох).



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## «В ЛЕСУ»

**Цели:** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком 5-6 раз.



[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)