

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для дошкольников

«Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

«Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

«Ветер»

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....
И качает так листок – ф-ф-ф....
Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок –
ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...
Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки.

Осенние листочки
На веточках сидят,

Осенние листочки
Детям говорят;

Осиновый – а-а-а-...

Рябиновый – и-и-и-...

Березовый – о-о-о-...

Дубовый – у-у-у-...

«Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки

Полечку пляшут без передышки.

«Шарик»

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик!

Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

«Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –

В воздухе морозном

Полетели, закружились

Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

Дыхательная гимнастика

