



Дыхательные упражнения

(для раннего возраста)

«Подуем на листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

*Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул – полетели.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4-5 раз.

«Часики»

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

Оборудование: игрушечные часы.

*Держу часы в руках,
Идут часы вот так:
Тик-так, тик-так!
(воспитатель прячет часы)
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.

«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

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

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



«Вертушка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

*Веселая вертушка
Скучать нам не дает.
Веселая вертушка
Гулять меня зовет.*

*Веселая вертушка
Ведет меня к реке,
Где квакает лягушка
В зеленом тростнике.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

Повторить 3-4 раза.

«Птичка»

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

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

*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.

«Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

*Заиграла дудочка
Рано поутру.
Пастушок выводит:
«Ту-ру-ру-ру-ру!»
А коровки в лад ему
Затянули песенку:
«Му-му-му-му-му!»
Как играет дудочка?*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох.

Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

Повторить 4-5 раз.

«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

*На полянку, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежинки,
Белые пушинки.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

*Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!*

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

«Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

*Посмотри-ка, мой дружок,
Вот какой у нас флажок!
Наш флажок прекрасный,
Ярко-ярко красный.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

«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.

«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.

