

### *«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.



*(для детей раннего возраста)*

### *«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.

### *«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  
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.

### *«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.

### *«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.

### *«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.

### **«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.

### **«Снежинки»**

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

*Оборудование:* бумажные снежинки.

*На полянку, на  
лужок  
Тихо падает  
снежок.  
И летят  
снежиночки,  
Белые пушиночки.*

Воспитатель показывает

### **«Надуем пузырь»**

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

Дети приседают.

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

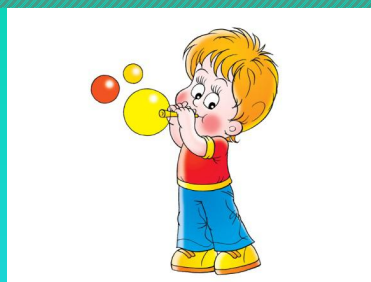
Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

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

Повторить 4-6 раз.



## Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Название	Методика проведения	Количество повторов
<i>«Часики»</i>	Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»	6-7
<i>«Дудочка»</i>	Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)	4
<i>«Петушок»</i>	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)	4
<i>«Каша кипит»</i>	Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)	4
<i>«Паровозик»</i>	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»	20 сек
<i>«Веселый мячик»</i>	Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч	4-5 раз

<i>«Гуси»</i>	Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у)	1 мин
---------------	--	-------