

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-...

«Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!»

В апреле, в апреле луга запестрели.
С прогулки букеты приносим в апреле.
Крапивы немного домой притащи –
Пусть бабушка сварит зеленые щи.

«Синьор – помидор»

И.п. – стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение совпадает сопротивлением на выдохе.

«Осы»

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

«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.

«Шарик лопнул»

Надувала кошка шар,
А котенок ей мешал:
Подошел и лапкой – топ!
А у кошки шарик – лоп!
Ш-ш-ш...

Дети кладут руку на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

«Ветер»

Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

«Пузырь»

Эй, мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:
Синий, красный, голубой.

Перед названием каждого цвета, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой!

«Пчела»

Пчелка, гуди,
Легко взмахивают кистями рук.

В поле лети.
С поля лети –
Медок неси.

Ж-ж-ж... Ам!

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»

«Дятел»

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

«Ежик»

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых – пых», энергично работая мышцами живота.

Встретил в чаще еж ежа.

- Как погода, еж?

- Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбясь, два ежа.

«Корова»

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му – у...», стараясь, чтобы звук был ровным.