

Ольга Евгеньевна Морозова,  
воспитатель I квалификационной категории,  
МБДОУ «Детский сад № 32 Почемучка», г. Обнинск

## Дыхательная гимнастика

### «ЛОШАДКА»

Вспомните, как звучит цоканье копыт лошади, катающей на своей спине весёлых ребятешек. Цокнем язычком то громче, то тише, скорость движения лошади показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20–30 секунд).

### «ВОРОНА»

Села ворона на забор, и решила завлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернёт. И каркает так, что всюду слышно. Дети произносят протяжно «Ка-а-рр» (5–6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5–6 раз).

### «ЗМЕИНЫЙ ЯЗЫЧОК»

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

### «КУРЫ»

Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки. Ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки «крылья» и опустив голову. Глубокий выдох произносит «так-так-так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи, вдох через нос. Повторяет 3–5 раз.

### «РОЖОК»

Укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Предложить детям созвать коров, как можно громче подуть в рожок (он в носу):

- необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок;
- побеждает тот, кто продудит громче и дольше через нос.

### «БУЛЬКАНИЕ»

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. стакан, наполненный на треть водой, и соломинка стоят на столе перед ребёнком. Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий выдох в трубочку, чтобы получилось за один выдох долгое бульканье. Выполнять лучше по команде «вдох», а затем булькать.

### «МИШКИН ДОМ»

У Мишки дом огромный (выпрямление, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — выдох).

У Мышки очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову — выдох с произношением звука «ш-ш-ш»).

Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадёт (надо ходить по залу).

### «ХОМЯЧКИ»

Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.

Хомячки носят запасы за щёчками. Предложить перенести из болота, от стула к стулу, шагая по листочкам бумаги, все фанты, перенося по одному с одного стула на другой. Ребёнок берёт в руки овощ, надувает щёки, смыкая губы, и идёт по «кочкам», перенося с одного стула на другой, оставляет овощ на стуле и хлопает себя по щекам, возвращается за другим обратно.

### «ВЕТЕР»

Тренировка навыка правильного носового дыхания. Укрепление мышц лица. Собрались ветры с разных концов света и устроили соревнования: какой ветер дует сильнее всех (дуют на подвешенные шарики, вертушки). Воздух вдыхается через нос и резко через рот выдыхается. Побеждает тот, у кого шарик отлетит выше или крутит-ся дольше вертушка.

### «ПОГРУЗКА АРБУЗОВ»

Улучшение функций дыхания, укрепления мышц рук, умение согласовывать свои действия. Игра проводится сидя. Ведущий даёт мяч ребёнку, тот передаёт его другому и так по кругу 2–3 раза (это погрузка). Затем производят круговые движения руками, произнося «чу-чу-чу», поезд поехал, через 2–3 минуты поезд останавливается «ш-ш-ш», губы складываются в трубочку. После этого начинается отгрузка арбузов — те же движения.