

# Дыхательная гимнастика

---

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

## «Лошадка»

Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокаем язычком то громче, то тише. Скорость движения лошадки 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, вдыхает через нос (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):

1) необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок;

2) побеждает тот, кто продудит громче и дольше через нос.

## «Бульканье»

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. стакан, наполненный на треть водой, и соломинка стоят на столе перед ребёнком. Нужно 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 (выпрямиться, поднять 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 (походить по залу).

### «Хомячки»

Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.

Хомячки носят запасы за щёчками. Предложить перенести из «болота», шагая по листочкам бумаги, все фанты по-одному. 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.

**Воспитатель:** «Собрались ветры с разных концов света и устроили соревнования: какой ветер дует сильнее всех».

Дети дуют на подвешенные шарики, вертушки. Воздух вдыхается через нос и резко через рот выдыхается.

Побеждает тот, у кого шарик отлетит выше или дольше будет крутиться 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.

### «Пловцы»

Исходное положение: ноги врозь, руки опущены.

- 1) вдох — левую руку поднять;
- 2) выдох — мах левой рукой вперёд, вниз;
- 3) вдох — правую руку поднять;
- 4) выдох — мах правой рукой вперёд, вниз.

### «Крокодил»

Исходное положение: лёжа на животе, руки вдоль туловища.

- 1) вдох — руки, ноги, голову слегка поднять вверх;
- 2) выдох — вернуться в исходное положение.

### «Змея»

Исходное положение: лёжа на животе, руки вдоль туловища.

- 1–2) вдох;
- 3–4) выдох — руки вперёд («ш-ш-ш»);
- 5–6) вдох;
- 7–8) выдох — вернуться в исходное положение.

### «Волк»

Исходное положение: основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони на груди.

- 1) вдох;



2) выдох — туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой;

3) вдох — вернуться в исходное положение;

4) выдох, левую руку вытянуть перед собой, вернуться в исходное положение.

## «Слон»

Исходное положение: сидя с прямыми ногами, руки опущены.

1) вдох;

2) выдох — туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков;

3) вдох;

4) выдох — вернуться в исходное положение.

## «Пчёлки»

Сидя или стоя, скрестив руки на груди, опустив голову — сжимать руками грудную клетку, произносить «ж-ж-ж» на выдохе. На вдохе расправлять руки и плечи, произнося: «Полечу и пожужжу, детям мёда принесу». Летят по кругу 3–5 раз.

## «Поиграем с носиком»

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Приходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.

### Найди и покажи носик

Носик ты скорей найди,  
Его маме (папе) покажи.

### Помоги носику собраться на прогулку

Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.

Ребёнок берёт носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.

## Носик гуляет

Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.

Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.

## Носик балуется

Вот так носик-баловник.  
Он шалить у нас привык.

На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа.

## Носик нюхает приятный запах

Тише-тише, не спеши,  
Ароматом подыши.

Выполняем 10 вдохов — выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

## Носик поёт песенку

Хорошо гулять в саду,  
И поёт нос: «Ба-бо-бу».

На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поём: «Ба-бо-бу».

## Погреем носик

Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.

На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём крылья носа, растирая вверх вниз.

## Носик возвращается домой

Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся домой.