|  |  |
| --- | --- |
| **«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. |  |
| **«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 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. |

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Методика проведения** | **Количество повторов** |
| «Часики» | Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так» | 6-7 |
| «Дудочка» | 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 |
| «Петушок» | 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 |
| «Каша кипит» | 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 |
| «Паровозик» | Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух» | 20 сек |
| «Веселый мячик» | 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 |
| «Гуси» | Медленно ходить по комнате. На вдох подни-мать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у) | 1 мин |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ГОВОРИЛКА.**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.Как машинка гудит? Би – би. Би – би.Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу. |  **ПУЗЫРИКИ.**Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза. |
|  **НАСОСИК.**Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза. |  **САМОЛЁТ.**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*Жужу -жу *(делает поворот вправо)*Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*Жужу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.*Повторить 2-3 раза* |

|  |  |
| --- | --- |
|  **МЫШКА И МИШКА.**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*Он же к ней не попадёт.*Повторить 3 – 4 раза.* |  **ВЕТЕРОК** .Я ветер сильный, я лечу,Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.*Повторить 3-4 раза.* |
|  **КУРОЧКИ.**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз. |  **ПЧЁЛКА.**Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» *(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)*Полечу и пожужжу, детям мёда принесу *(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место)*.*Повторить 5 раз.* Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **КОСИМ ТРАВУ** .Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.Зу-зу, зу-зу,Косим мы траву.Зу-зу, зу-зу,И налево взмахну.Зу-зу, зу-зу,Вместе быстро, очень быстроМы покосим всю траву.Зу-зу, зу-зу.Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему. | **Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.**На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. |
| **Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону. | **Регулировщик.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.**Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».**Семафор.** Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. |  |