|  |  |
| --- | --- |
| **«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 быстро  Мы 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. |  |