

### «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.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(для детей раннего возраста)

### «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 цветочек.  
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 выдохе 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 поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у)	1 мин