

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 510
(МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 510)

*Дыхательные упражнения
для детей дошкольного возраста*

составитель:

Коротаева Яна

Константиновна,

Воспитатель МБДОУ –

детский сад

комбинированного вида № 510

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Дыхание - это жизнь.

Дыхательные упражнения — специально организованная тренировка, представляют собой систему вдохов, выдохов и задержек дыхания, которые благотворно влияют не только на развитие дыхательного аппарата, но и дают ощутимый оздоровительный эффект: мобилизуют энергетические ресурсы органов кровообращения, пищеварения.

Основная функция дыхательных упражнений это - оздоровление и развитие детей.

Задачи:

1. Улучшать функции внешнего (носового) дыхания.
2. Вырабатывать более глубокий вдоха и более длительный выдох.
3. Развивать фонационный (озвученный) выдох.
4. Развивать речевое дыхание.

Формирование правильного физиологического и речевого дыхания у детей раненого возраста происходит при выполнении дыхательных упражнений в игровой форме с использованием наглядного материала. С помощью этих упражнений у ребенка развиваются легкие, что позволяет управлять своим дыханием.

Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильное дыхание, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, закаляют организм в целом и повышают его сопротивляемость к простудным заболеваниям. Кроме того, правильное дыхание является базой для развития правильной речи, предотвращает ряд отклонений в соматической сфере, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребенка, обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Комплекс подобранных упражнений предназначен для воспитателей и родителей. Содержит доступный для детей раннего возраста занимательный материал, подобранный с учётом возрастных особенностей.

«Подуем на листочки»

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Оборудование: пособие-тренажер «Деревце».

Ход упражнения:

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. Повторить 4-5 раз.

«Вот какие мы большие»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.

Ход упражнения:

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»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания, согласовывание движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часики.

Ход упражнения:

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так!

Как часики стучат?

Тик-так, тик-так!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

«Понохаем цветочек»

Цель: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Ход упражнения:

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

«Дудочка»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха, укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

Ход упражнения:

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подудеть в дудочку. Повторить 4-5 раз.

«Как мышки пищат»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Ход упражнения:

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-пи!».

Повторить 3-4 раза.

«Флажок»

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания. Формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Ход упражнения:

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.

«Вертушки»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Ход упражнения:

Веселая вертушка

Скучать мне 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.

«Снежинки»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

Ход упражнения:

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежинки.

Белые пушинки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.

«Надуем пузырь»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Ход упражнения:

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.

«Петушок»

Цель: согласовывать движения рук с движениями грудной клетки, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Дети встают, поднимают руки в стороны. А затем хлопают ими по бокам. На выдохе произносят «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 5-6 раз.

«Паровоз»

Цель: согласовывать движения рук с движениями грудной клетки, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Ход упражнения:

Дети ходят по комнате, делая круговые движения согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 с.

«Вырасти большой»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.

Ход упражнения:

Дети стоят прямо. Поднимают руки вверх, тянуться на носочках – вдох, опускаются вниз – выдох. На выдохе произносят «у-х-х». Повторить 4-5 раз.

«Семафор»

Цель: согласовывать движения рук с движениями грудной клетки. Формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Дети сидят, ноги сдвинуты вместе. Поднимают руки в стороны и медленно опускают их с длительным выдохом и звуком «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

«Каша кипит»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Дети сидят на стуле. Одну руку кладут на живот. Делают вдох, затем выпячивают живот и делают выдох. На выдохе громко произносят «ф-ф-ф-«. Повторить 4 раза.

«Веселый мячик»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха и выдоха.

Ход упражнения:

Дети стоят прямо. Ноги чуть расставлены, руки с маленьким мячом у груди. Вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х». Выдохнуть. Поднять мяч. Повторить 4-5 раз.

«Ёжик»

Цель: формирование ритмичных вдохов и выдохов.

Ход упражнения:

Дети повторяют за воспитателем и делают ритмичные и короткие вдохи и выдохи, будто бежит и пыхтит ежик. Повторить несколько раз.

«Ветерок»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха.

Ход упражнения:

Дети стоят прямо. Вдыхая носом, плавно отводят плечи назад, соединяя лопатки, набирают воздух. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдувают воздух, расслабляя плечи. Повторить 4-5 раз.

«Тик –так»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания, согласовывание движений рук с движениями грудной клетки.

Ход упражнения:

Дети стоят прямо. На «тик» - произносят резко, чтобы живот подтянулся к спине. На «так» - выдыхают спокойно, не спеша, чтобы мышцы расслабились. Повторить 4-5 раз.

«Султанчик шуршит»

Цель: тренировка правильного дыхания, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения: Дети катают султанчик между ладошками, слушают, как он шуршит и произносят звук «ш-ш-ш». Повторить несколько раз.

«Шарик лопнул»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения: Дети держат воображаемый маленький шарик, надувают его: «Ш-ш-ш», - одновременно разводят руки в стороны. Большой шарик

надули, «хлоп» - лопнул шарик. Дети хлопают в ладоши перед собой. Повторить 4-5 раз.

«Подуй на вертушку»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха и выдоха.

Оборудование: вертушка.

Ход упражнения: Дети дуют на вертушку так, чтобы она вращалась.

«Птичка»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, маски птичек.

Ход упражнения:

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди, не улетай.

Улетела...Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.

«Большой животик»

Цель: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

«Ручки вниз»

Цель: формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

«Подними и опусти»

Цель: формирование углубленного вдоха и выдоха.

Ход упражнения:

Сидя на полу, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

«Поплыли»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Ход упражнения:

Сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают взмахи руками. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на вдохе поднимать руки, на выдохе – опускать.

«Щекотунчики»

Цель: формировать быстрый вдох и медленный выдох.

Ход упражнения:

Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

«Снег»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: вата, мелкие бумажки и т.д.

Ход упражнения:

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: губы должны быть слегка округлены и слегка вытянуты вперед.

«Кораблики»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.

Оборудование: таз с водой, кораблики (яйца от «киндер-сюрпризов» и т.д.)

Ход упражнения:

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, подули на предмет.

«Загони в воротца»

Цель: укрепление круговой мышцы лица, формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: конструктор, легкий шарик.

Ход упражнения:

Воспитатель сооружает из конструктора или другого материала ворота, берет шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

«Буль-бульки»

Цель: укрепление круговой мышцы лица, формирование углубленного выдоха.

Оборудование: стаканы с водой, коктейльные трубочки.

Ход упражнения:

Воспитатель наливает воду в стаканчики и предлагает детям взять трубочки и подуть в них, сделать «бульбульки».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: сильно дуть в трубочку.

«Волшебные пузырьки»

Цель: формирование углубленного выдоха.

Оборудование: мыльные пузыри.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям поиграть с мыльными пузырями.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: взять палочку и сильно выдувать пузыри.

«Косим траву»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям скосить высокую траву.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на «отведение косы» в сторону делается вдох, далее выдох и «взмах косой».

»Цветочный магазин»

Цель: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

«Губная гармошка»

Цель: формирование углубленного выдоха, укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: губная гармошка.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям взять губную гармошку и поиграть на ней, при этом не важно, будет ли получаться мелодия.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох и выдох через губную гармошку.

«Жук»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка жук.

Ход упражнения:

Я жук, я жук!

Я тут живу,

Жужжу, жужжу,

Гляжу, лежу.

Я не тужу,

Всю жизнь жужжу:

ж-ж-ж-ж.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Ж-ж-ж-ж!» Повторить 3-4 раза.

«Свечка»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Оборудование: разноцветные свечки.

Ход упражнения:

Воспитатель зажигает свечку и предлагает детям задуть ее.
Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
вдох не должен быть шумным, а выдыхать нужно медленно,
при этом не надо надувать щеки.

«Кукушка»

Цель: формирование углубленного вдоха и выдоха.

Ход упражнения:

Кукушки голос заунывный
Под стать неяркому деньку,
Простосердечный и отзывный,
С утра до вечера:
«Ку-ку!»
То близко, то далеко где-то
Гуляет по всему леску,
И тихо расцветает лето
Под это милое
«Ку-ку!»
Чуть пахнет перегретой смолкой...
Лицо подставив ветерку,
Лежу, блаженствую под елкой
И слушаю
«Ку-ку, ку-ку!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: делать ритмичный вдох и выдох на слова «ку-ку!»

«Песенка жука»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка жук.

Ход упражнения:

Я веселый
Майский жук.
Знаю все
Сады вокруг,
Над лужайками кружу,
А зовут меня
Жу-жу.
Жу-жу?

Потому что я

Жужжу.

Воспитатель показывает правильное выполнение

упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать:

«Ж-ж-ж-ж!»

«Жучок»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: маски жуков.

Ход упражнения:

— Жук, жук, пожужжи,

Где ты прячешься, скажи?

— Жу, жу, жу, жу,

Я на дереве сижу.

— Жук, жук, покажись!

Надо мною покружись!

— Жу, жу, жу, жу,

Я летаю и жужжу.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки вверх, на выдохе – опускать вниз.

«Ёж»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка еж.

Ход упражнения:

— Был бы, еж, ты хорош.

Только в руки не возьмешь.

— Не хорош?

Ну и что ж.

Без иголок я не еж.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Еж!»

«Трубачи»

Цель: формирование углубленного выдоха, укрепление круговой мышцы рта.

Ход упражнения:

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

«Надуем шарик»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубления.

Ход упражнения:

Ребенок стоит прямо, услышав команду - «Надуй шарик», делает глубокий вдох и разводит ручки в стороны. Затем медленно соединяет ладони на уровне груди и делает громкий выдох: «ф-ф-ф...». Вы произносите фразу: «Шарик лопнул», и хлопаете в ладоши. И ребенок имитирует выходящий из шарика воздух: «ш-ш-ш», при этом вытягивает губы в трубочку, а руки опускает вниз. Повторять упражнение 5-10 раз.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

«Подуем на плечики»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха.

Ход упражнения:

Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваем голову налево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо - делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Голову опускаем к подбородку – выдох, голова прямо – вдох. Голову – вверх, губы в трубочку – выдох, голова прямо – вдох. Повторить упражнение 5-10 раз.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

»Разгоняем тучи»

Цель: укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха.

Оборудование:

Ход упражнения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

Налево посвищу

Могу подуть направо

Могу и вверх

И в облака

Ну а пока я тучи разгоняю.

Воспитатель показывает правильное выполнение

упражнения: носом вдохнули, губы сложили

трубочкой и долго дуем.

Упражнение повторить 3-4 раза.

«Насос»

Цель: формирование углубленного вдоха и ритмичного выдоха.

Ход упражнения:

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдох, затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

«Летят мячи»

Цель: формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход упражнения:

Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

«Вырасти большой»

Цель: тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование:

Ход упражнения:

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: подняться на носки-вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

«Маятник»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания, формирование углубленного вдоха.

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей.

Ход упражнения:

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:

при наклоне-выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: маски гусят.

Ход упражнения:

Медленная ходьба в течение 1-2 минут.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз-выдох, произносить «г-у-у у-у». Повторить 3-4 раза.

«Семафор»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование длительного выдоха.

Ход упражнения:

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднимать руки в стороны-вдох, медленно опускать вниз-длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

«Качели»

Цель: формирование углубленного вдоха и выдоха.

Оборудование: легкая игрушка.

Ход упражнения:

Качели вверх,

Качели вниз,

Крепче ты, дружок, держись.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: ребенку, находящемуся в положении лежа, воспитатель кладет на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

«Музыканты»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Самолетики»

Цель: укрепление круговой мышцы лица, формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: нагруднички с изображением самолетиков.

Ход упражнения:

Самолётик – самолёт

Отправляется в полёт

Жу- жу -жу

Жу-жу-жу

Постою и отдохну

Я налево полечу

Жу – жу – жу

Жу- жу –жу

Постою и отдохну.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом и на выдохе сказать слова.

Повторить 2-3 раза

«Разгоняем тучи»

Цель: укрепление мышц лица, тренировка правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

Хочу налево посвищу

Могу подуть направо

Могу и вверх

И в облака

Ну а пока я тучи разгоняю.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: Вдохнули носом, губы сложили трубочкой и выдохнули.

Повторить 3-4 раза.

«Рубим дрова»

Цель: формирование длительного выдоха.

Ход упражнения:

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская

«тяжелый топор», произнести – «Ух!»

- на длительном выдохе. Повторить 3-4 раза.

«Комарик»

Цель: развивать фонационный выдох.

Оборудование: предметная картинка «комар»

Ход упражнения:

З-з-з- комар летит,

З-з-з- комар звенит.

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-6 раз.

«Веселый носик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ход упражнения:

Носиком дышу свободно,

Тише – громче, как угодно.

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули и выдохнули. Повторить 4-6 раз.

«Воздушный футбол»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «мячи» из ваты, кубики

Ход упражнения:

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч».

Ворота – 2 кубика. Ребенок дует на «мяч»,

Пытаясь «забить гол» - вата должна

Оказаться между кубиками.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули и долго дуем. Повторить 3-4 раза.

«Лесная азбука»

Цель: развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ.

Ход упражнения:

«У-У-У» - идет недобрый человек, его надо прогнать.

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу.

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне.

Воспитатель показывает детям правильное выполнение упражнения: носом вдохнуть и на слова глубоко выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«Рычалка»

Цель: развивать фонационный выдох.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям порычать как мишки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнуть и сделать ритмичный выдох. Повторить 3-4 раза.

«Мычалка»

Цель: развивать фонационный выдох.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям помычать, как коровки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук «М-М-М». Повторить 3-4 раза.

«Лети перышко»

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.

Оборудование: перышки небольшого размера.

Ход упражнения:

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:

носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

«Изобрази животное»

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям изобразить какое-нибудь животное.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом и на выдохе сказать слова. Повторить 3-4 раза.

«Мой воздушный шарик»

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Ход упражнения:

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.
Каждый день я в шарик дую,
Над дыханием колдую.
Шарик я надуть стремлюсь
И сильнее становлюсь!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: сделать вдох, затем глубокий выдох. Повторить 4-5 раз.

«Веселые движения»

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произношения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: мяч.

Ход упражнения:

Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
на последние слова делать глубокий выдох.

Повторить 3-4 раза.

«Птичка»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Оборудование: бумажные птички.

Ход упражнения:

Педагог укрепляет на веревочке бумажную птичку и предлагает детям подуть на нее.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнуть, сложить губы трубочкой и выдохнуть. Повторить 4-5 раз.

«Говорилка»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания.

Ход упражнения:

Воспитатель задает вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту-ту.

Как машинка гудит? Би-би. Би-би.

Как «дышит» тесто? Пых-пых-пых.

Можно еще попеть гласные звуки:

О-о-о-о-о, у-у-у-у-уууууу.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, выдохнули.

«Журавли»

Цель: согласование движений с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: маски птичек.

Ход упражнения:

Основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – руки вниз.

«Лялька»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: куклы.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям взять куклу и покачать ее.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом и на выдохе сказать слова: «А-а-а-а!». Повторить 4-6 раз.

«Вверх по радуге»

Цель: формирование углубленного вдоха и медленного выдоха.

Ход упражнения:

Глаза закрыты. На вдохе поднимаем по радуге, выходе скатываемся вниз.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубоко вдохнуть и выдохнуть медленно. Повторить несколько раз.

«Бабушка охает»

Цель: тренировка артикуляционного дыхания, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Бабушка поднимается по лестнице, ей тяжело:

«О-о-о-о-ох! У-у-у-у-ух!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом и на выдохе сказать слова. Повторить 4-5 раз.

«Дом»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Ход упражнения:

Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить

На одном выдохе звуки: «Т-т-т-т-т, д-д-д-д-д», а затем слоги:

«Та-да-та-да, ты-ты-ты-ды, тук-тку-тук-тук».

Воспитатель показывает правильное выполнение

упражнения: вдохнуть носом и на выдохе произнести слова.

Повторить 4-5 раз.

«Пение лягушки»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: маски лягушат.

Ход упражнения:

Дети поворачиваются лицом к друг другу, кладут руки на живот, на выдохе произносят слова: «ква-ква».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-6 раз.

«Тигр»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование углубленного дыхания.

Оборудование: маски тигрят.

Ход упражнения:

Стоя, руки согнуты в локтях, ладони у груди.

Что за киска непростая,

Полосатая такая

Любит веселые игры,

Добрый, забавный тигр!

Р-р-р-р!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубоко вдохнуть и выдохнуть, произнося слова: «Р-р-р-р!»

«Воздушный шар»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование выдоха и его углубление.

Оборудование: игрушка зайка.

Ход упражнения:

Зайка шарик покупал,

Зайка шарик надувал,

Вот так!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: стоя, ладони на животе. Выдох.

На вдохе живот выпячивается вперед.
Задержка дыхания.
Выдох через неполно сжатые губы,
произносится звук (с).
Повторить 4 раза.

«Лечебные звуки»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Пчелы гудут,

В поле идут.

С поля идут -

Медок несут.

З-з-з-з!

Жук летит

И жужжит!

Ж-ж-ж-ж!

Целый день жужжала муха,

Вилась, вилась возле уха.

В-в-в-в!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: Глубоко вдохнуть и на выдохе произнести звуки.

«Ладочки»

Цель: формирование навыка правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони развернуть от себя. Делать короткие, шумные ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладошки в кулачки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 3-4 раза.

«Аромат цветов»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Стоя, руки за спиной. Вдох через нос, на выдохе произнести: «А-а-ах!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-6 раз.

«Говорилка»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Воспитатель задаёт вопросы, а дети отвечают.

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.

«Звукоподражание животным»

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка артикуляционного аппарата.

Оборудование: игрушки: корова, теленок, кошка, котенок.

Ход упражнения:

Изменять голос по силе и высоте. Корова: «Му-у-у, молока кому?»

Теленок: «Му-у-у». Кошка: «Мяу-мяу». Котенок: «Мяу-мяу».

Разговор Теленка и Котенка. «Мле-мли-мля», Мяу-мяу-мяу».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть осом и на выдохе сказать слова. Повторить несколько раз.

«Волчок-Серый бочок»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: игрушка волк.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям рассмотреть игрушку и спрашивает детей, как воет волк в лесу. Волк воет: «У-у-у».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох и медленный выдох. Повторить 4-6 раз.

«Больной пальчик»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха.

Ход упражнения:

Подуть на больное место, произнести на одной выдохе слоги: «Ой-ой-ой!», а затем предложения: «Ой, ой, ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, губы трубочкой сложили и подули.

«Мы строим дом»

Цель: формирование правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям взять кирпичи и построить дом. Дети делают наклон туловища вперед и произносят: «Ух!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: сделать глубокий вдох и со словами «Ух!» выдох.

«Горячий чай»

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания.

Оборудование: детская посудка.

Ход упражнения:

Дуем на горячий чай. Вытянуть губы широкой «трубочкой», подуть на горячий чай.

Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых-пах-пох! Пых-пих-пых!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: Глубокий вдох и медленный выдох.

«Птичьи голоса»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушки: курочка, цыпленок, уточка.

Ход упражнения:

Произносить слоговые сочетания и фразы на одном выдохе, изменяя тон голоса.

Курица: «Ко-ко-ко».

Цыплята: «Пи-пи-пи».

Курица: «Куд-кудах, снеслась в кустах».

Утка: «Кря-кря-кря,

Где здесь вода?»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки вверх, на выдохе опускать вниз.

«Змейка»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха.

Оборудование: маски змеек.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям стать змейками и поиграть.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: ползая по полу, произносить на выдохе звук «ш-ш-ш-ш».

«Бегемотики»

Цель: формирование углубленного вдоха и выдоха.

Оборудование: маски бегемотиков.

Ход упражнения:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается,

То животик опускается.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: кладет ладонь ребенка на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Повторить 3-4 раза.

«Ворона»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, тренировка артикуляционного аппарата.

Ход упражнения:

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

«Бросим мяч»

Цель: укрепление мышц лица, формирование длительного выдоха

Оборудование: мяч.

Ход упражнения:

Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

«Ножницы»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Ход упражнения:

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:

с вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

Повторить 3-4 раза.

«Надуем животики»

Цель: формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Воспитатель кладет ребенку руки на живот.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Хомячок»

Цель: формирование правильного носового дыхания.

Оборудование: маска хомячка.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям стать хомячками и походить, как хомячки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:

надуть щеки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Подуем на ...»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного ритмичного выдоха.

Ход упражнения:

Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: делают вдох.

Выдох – поворачивают голову направо и, сделав губы трубочкой, дуют на плечо. Голова прямо - вдох носом.

Голову влево – выдох; голова прямо – вдох.

«Потягушеньки»

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.

Ход упражнения:

Потягушеньки моей душеньке.
Тянем ноженьки, тянем рученьки.
Сон скорее уходи, сила, приходи.
Улыбнись, дружок, хоть один разок.
Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, выдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз. Повторить 3 раза.

«Полет на шарике»

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Ход упражнения:

Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:
Все дети во сне летают.

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастаем, пока летаем.

Мы подрастаем, пока мечтаем.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.

«Проезд»

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.

Оборудование: схемы слов - "вагончики", предметные картинки из серий: "Игрушки", "Овощи" и др.

Ход упражнения:

Показывается предметная картинка и педагог проговаривает фразу типа: "Это яблоко" и выставляет два вагончика.

Детям предлагается дополнить фразу одним новым словом - добавить к поезду "вагончик".

Например, ребенок может сказать: "Это большое яблоко". Следующий ребенок скажет: "Это большое красное яблоко".

На каждое добавленное слово присоединяется "вагончик".

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: перед началом фразы необходимо сделать вдох.

Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы - с паузой через 3-4 слова.

«Дразнилка»

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Ход упражнения:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,

Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом и на выдохе сказать фразы.

«Совушка –сова»

Цель: Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.

Оборудование: игрушка сова.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям делать также, как сова.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: по сигналу "день" дети-"совы" медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу "ночь" дети смотрят вперед и взмахивают руками-"крыльями". Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят "у..у..ффф". Повторяют 2-4 раза.

«Пастушок дудит в рожок»

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: рожок, дудочка.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям поиграть в пастухов, раздает рожки и предлагает позвать к себе животных.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубоко вдохнуть в нос и сильно выдохнуть. Повторить 4-5 раз.

«Вперед быстрее иди, только не беги»

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям быстро пройти, но не бежать. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.

«Вьюга»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.

Ход упражнения:

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у... Свистит ветер: с-с-с-с... Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш... Но вот вьюга стала затихать. И затихла.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнуть глубоко, губы сложить трубочкой, сильно подуть. Повторить 3-4 раза.

«На берегу моря»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Представить себя на берегу моря... Закрывать глаза... Слышите как бежит волна: с-с-с.. Сыплется песок: с-с-с-с... Ветер песню напевает: с-с-с-с... И песочек рассыпает: с-с-с-с...

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «с-с-с-с...» Повторить 3-4 раза.

«Эхо»

Цель: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Ход упражнения:

Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а... А ребенок тихо отзывается: а-а-а-а...

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубоко вдохнуть и выдохнуть со словами. Повторить 3-4 раза.

«Фрукты»

Цель: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: образцы фруктов.

Ход упражнения:

Воспитатель предлагает детям взять фрукты и проверить их на запах.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: ребенок нюхает цветок и на выдохе произносит фразу

«Хорошо пахнет» или «Очень приятный запах» и т.д.

Повторить 3-4 раза.

Список литературы

1. Галигузова Л.Н., С.Ю. Мещерякова. «Физическое развитие». –М.: изд. Мозаика-Синтез, 2007.

2. Голицын Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.
3. Голомидова С.Е.«Игровая деятельность на занятиях по физкультуре». –М.: изд. Корифей, 2009.
4. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003».
5. Павлова П.А., Горбунова Н.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. / Авт. сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
7. Шишкина В. А. «Движение + движения». –М.: 1992.