

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»**

***Карточка*
дыхательной гимнастики
младший дошкольный возраст
(с 3 до 4 лет)**

Подготовила Кокорина О.В.

Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет

«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.

«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.

«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.

«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.

«Часики»

Цели: тренировка артикуляционного **дыхания**; согласование движений рук **сдыхательными** 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.

«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.

«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.

«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.

«Самолет»

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)

Жу- жу -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)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

«Мишка и мышка»

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.

«Пчелка»

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-жж, 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.

«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.

«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.

«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».

«Насос»

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.

«Большой и маленький»

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд.

На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

«Паровоз»

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Летят гуси»

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

«Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

«Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Лягушонок»

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните

вперед. Приземлившись, "квакните".

Повторите три-четыре раза.

«В лесу»

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Веселая пчелка»

На выдохе произнесите "з-з-з".

Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

«Великан и карлик»

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне.

Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу.

Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.