

**Дыхательное упражнение
«Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

и.п.- основная стойка,
руки на пояс.
Полуприсед - вдох,
выпрямись - выдох.
Постепенно приседания
становятся ниже,
вдох и выдох длительнее.
Повтори 3 - 4 раза.

**Дыхательное упражнение
«Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

и.п.- основная стойка,
Прямые руки вытянуты вперед
или в стороны на уровне плеч,
ладони смотрят вниз.
На вдох левую руку подними вверх,
правую опусти вниз.
На выдох - левая рука вниз,
правая - вверх.

**Дыхательное упражнение
«Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

и.п.- основная стойка,
ноги на ширине плеч,
одна рука поднята вверх,
другая отведена в сторону.
Вдох носом, поменяй положение рук
и во время удлиненного выдоха
произноси «р-р-р-р-р».
Повтори 5 - 6 раз.

**Дыхательное упражнение
«Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги
или ваты (рыхлые комочки).
Сдуй «снежинки» с ладони.



**Дыхательное упражнение
«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного,
длительного выдоха.

и.п.- основная стойка,
ноги вместе.
Подними руки вверх,
хорошо потянись,
поднимись на носки - вдох,
опусти руки вниз,
опустись на всю ступню - выдох.
На выдохе произнеси «у-х-х-х»!
Повтори 4 - 5 раз.

**Дыхательное упражнение
«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного
аппарата.

и.п.- сидя, одна рука лежит на животе,
другая - на груди. Втягивая живот и
набирая воздух в легкие - вдох,
опуская грудь (выдыхая воздух) и
выпячивая живот - выдох.
При выдохе громко произносить звук
«ф-ф-ф-ф».
Повторить 3 - 4 раза.

**Дыхательное упражнение
«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое
дыхание у детей.

и.п.- стоя, ноги слегка расставить,
руки опустить.
Размахивай прямыми руками
вперед и назад,
произноси «тик-так».
Повтори до 10 раз.

**Дыхательное упражнение
«Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое
дыхание у детей.

и.п.- лежа на полу, руки на животе.
Делая медленный глубокий вдох,
надуй живот,
одновременно представляя,
что в животе надувается
воздушный шарик.
Задержи дыхание на 5 секунд.
Делай медленный выдох, живот сдувай.
Задержи дыхание на 5 секунд.
Выполни 5 раз подряд.



**Дыхательное упражнение
«Жук»**

Цель: тренировать силу
вдоха и выдоха.

и.п.- основная стойка,
скрестив руки на груди.
Разведит руки в стороны,
подними голову - вдох,
скрести руки на груди,
опусти голову - выдох:
«жу - у - у, жу - у - у,
летаю и жужжу».

**Дыхательное упражнение
«Ворона»**

Цель: развитие плавного,
длительного выдоха.

и.п.- основная стойка,
слегка расставив ноги и опустив руки.
Вдох - разведи руки широко в стороны,
как крылья, медленно опусти руки
и произноси на выдохе: «каrrrr»,
максимально растягивая звук [r].

**Дыхательное упражнение
«Петушок»**

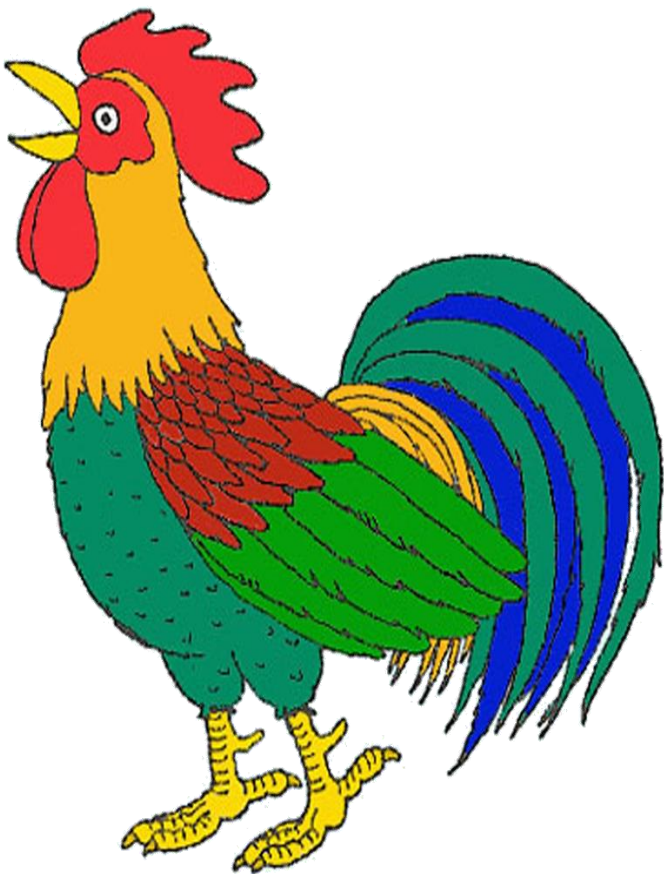
Цель: укреплять физиологическое
дыхание

и.п.- основная стойка, ноги врозь,
руки опустить.
Подними руки в стороны (вдох),
а затем хлопни ими по бедрам (выдох),
произноси «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательное упражнение
«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного
аппарата.

Ходьба с переменные движения руками
и проговариванием: «чух-чух-чух».
Через определенные промежутки
времени можно останавливаться
и говорить «ту-тууу».
Продолжительность - до 30 секунд.



**Дыхательное упражнение
«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу
вдоха и выдоха.

и.п. - основная стойка.

«Надувая шарик» широко разведи руки
в стороны и сделай глубокий вдох,
затем медленно своди руки,
соединяя ладони перед грудью
и выдохни воздух - ффф.
«Шарик лопнул» - хлопни в ладоши,
«из шарика выходит воздух» -
произноси «шшш»,
опуская руки и оседая, как шарик,
из которого выпустили воздух.

**Дыхательное упражнение
«Гуси летят»**

Цель: укреплять физиологическое
дыхание у детей.

Медленная ходьба.

На вдох - руки поднять в стороны,
на выдох - опустить вниз
с длительным произнесением
«г-у-у-у».

**Дыхательное упражнение
«Листопад»**

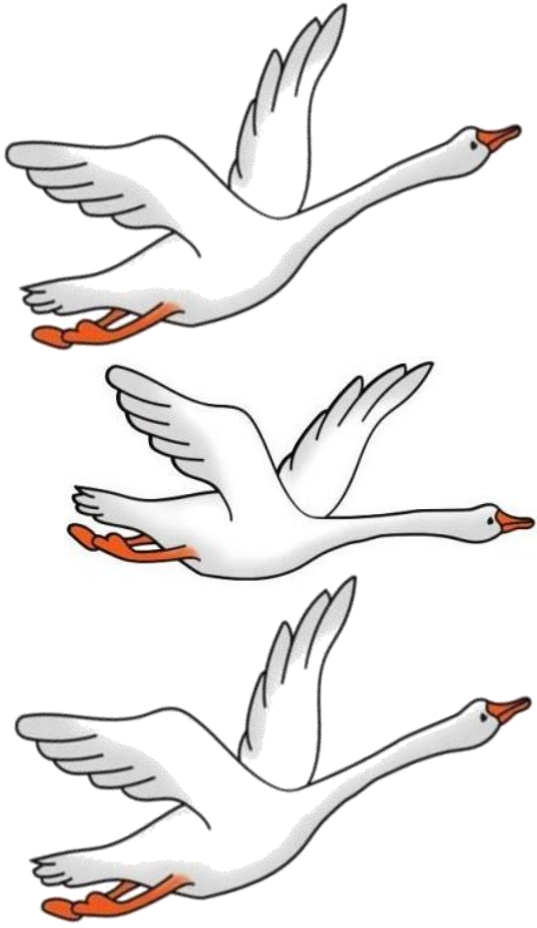
Цель: развитие плавного,
длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги
различные осенние листья
и объяснить ребенку,
что такое листопад.
ребенок дует на листья так,
чтобы они полетели.

**Дыхательное упражнение
«Пушок»**

Цель: формирование
дыхательного аппарата.

Привязать на верёвочку
лёгкое пёрышко.
Предложить ребёнку дуть на него.
Необходимо следить за тем,
чтобы вдох делался только носом,
а выдох - через сложенные
трубочкой губы.



Дыхательное упражнение «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, положить на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Вдох и выдох - через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательное упражнение «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

и.п. - основная стойка, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложи руки топориком и подними их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опусти вниз, корпус наклони, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнеси "бах". Повтори шесть-восемь раз.

Дыхательное упражнение «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

и.п. - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая. Подними руки вверх над головой с одновременным вдохом и опусти вниз на пол перед собой, на выдох, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

и.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. Представь, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонись как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхвати руками грудь, голову опусти, произнеси на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - это довольный ежик. Повтори три-пять раз.



**Дыхательное упражнение
«Трубач»**

Цель: развитие плавного,
длительного выдоха.

и.п. - сидя,
кисти рук сжаты в трубочку,
подняты вверх. Вдох.
Медленный выдох с громким
произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».
Повтори 5 раз.

**Дыхательное упражнение
«Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного
аппарата.

и.п. - лежа на спине; ноги прямые,
руки вдоль туловища.
Подними ноги и согни их в коленях,
прижми к груди (выдох).
Вернись в и.п., (вдох).
Повтори 6-8 раз.

**Дыхательное упражнение
«Футбол»**

Цель: укреплять физиологическое
дыхание.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч".
Ворота - 2 кубика.
Подуй на "мяч", пытаясь "забить гол" -
вата должна оказаться между кубиками.
Немного поупражнявшись, можно
проводить состязания с одним ватным
шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательное упражнение
«Какой мяч дальше»**

Цель: развитие плавного,
длительного выдоха.

Сядь за стол, положи
перед собой два мячика.
Дуй на мячики как можно сильнее,
стараясь сдвинуть их
как можно дальше.



Дыхательное упражнение

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

и.п. - основная стойка.
Сделай глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как - будто хочешь сдуть с одуванчика пух.

Дыхательное упражнение

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

и.п. - основная стойка.
Положи ладонь на область диафрагмы и глубоко дыши.
Дыши через нос.
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:
*Сели бегемотики,
потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

Дыхательное упражнение

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Дуй на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательное упражнение

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

и.п. - основная стойка, слегка расставив ноги, руки опущены.
Разводи руки широко в стороны, как крылья - вдох;
на выдохе наклонись, опустив голову и свободно свесив руки, произноси: **тах-тах-тах**», одновременно похлопывая себя по коленям.



Дыхательное упражнение

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках.
Подуй на бабочку так, чтобы она полетела
(длительный плавный выдох).

Дыхательное упражнение

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представь, что ты заблудился в густом лесу.
Сделай вдох, на выдохе произнеси «ау».
Меняй интонацию и громкость, поворачивайся то влево, то вправо.
Повтори 5 - 6 раз.

Дыхательное упражнение

«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

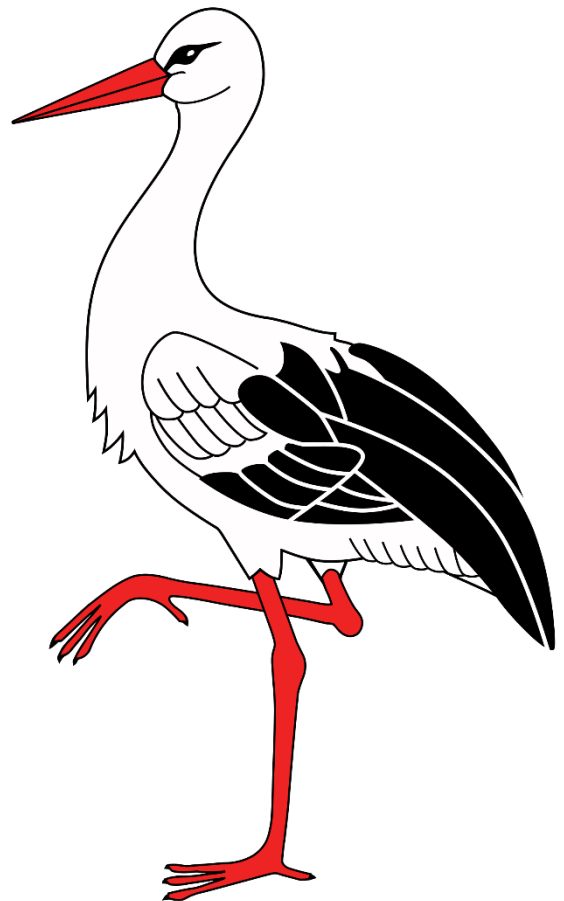
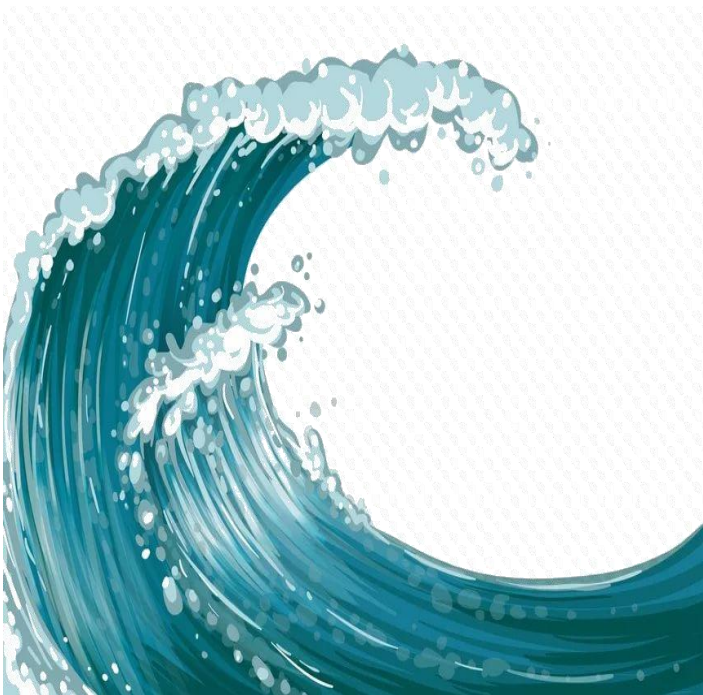
и.п. - основная стойка, разведи руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынеси вперед.
Зафиксируй положение на несколько секунд.
Держи равновесие.
На выдохе опусти ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".
Повтори 5 - 6 раз.

Дыхательное упражнение

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

и.п. - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.
На вдохе руки подними над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвратись в исходное положение.
Одновременно с выдохом говори «Вни-и-и-з».



Дыхательное упражнение

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сделай несколько шагов (10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопни себя по щекам - выпусти воздух изо рта и пройди ещё немного, дыша носом.

Дыхательное упражнение

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Имитируй боевой клич индейцев: негромко кричи, быстро открывая и прикрывая рот ладошкой.

Дыхательное упражнение

«Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

и.п. - основная стойка, ноги вместе. Представь, как лягушонок быстро и резко прыгает, повтори его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгни вперед. Приземлившись, **"квакни"**. Повторите три-четыре раза.

Дыхательное упражнение

«Ныряльщики за жемчугом»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.



