

Картотека дыхательной гимнастики для 1 и 2 младших групп.

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. **Повторить 2 – 3 раза.**

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. **Повторить 3 – 4 раза.**

Упражнение 3. 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**

Упражнение 4. 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.**

Упражнение 5. 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.**

Упражнение 6. 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.**

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.**

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.**

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.**