

Российская Федерация  
Красноярский край  
Управление образования администрации г. Минусинска  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»  
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

# **Комплексы дыхательных гимнастик**

Воспитатель:  
Горяева Татьяна Ивановна  
Высшая категория

г. Минусинск, 2020

## Тема. «Зима. Зимние забавы».

### **Дыхательное упражнение «Снегопад»**

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки).  
Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **Дыхательное упражнение «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

### **Дыхательное упражнение «Снежинки и ветерок»**

Дети делятся на две команды «*снежинки*» и «*ветерок*». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «*ветерок*» в это время **отдыхает**. После слов «*ветер проснулся*», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

### **Дыхательное упражнение «Погрейся».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

## Тема. «Новый год».

### **Дыхательное упражнение «Сугробы»**

По залу расставлены различные препятствия (*сугробы*). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают, произнося «*туп-туп-туп*» - дыхание через нос. По команде «*вьюга*»- приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

### **Дыхательное упражнение «Ёлочка растёт».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

### **Дыхательное упражнение «Конькобежец».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

### **Дыхательное упражнение « Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

### **Дыхательное упражнение «Снежный ком».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

## **Тема. «Зимующие птицы».**

### **Дыхательное упражнение «Ворона»**

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

### **Дыхательное упражнение «Птички полетели»**

Для игры нужны бумажные фигурки птичек, которые ставят у самого края стола. Двое садятся каждый напротив одной из птичек. Продвигать птичку можно только на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. Щёки не надувать.

### **Дыхательное упражнение «Крылья»**

И.п.:Ноги слегка расставлены, руки опущены.1-руки через стороны поднять вверх (вдох), 2-опустить руки вниз(выдох).Повторить 4-5 раз.

### **Дыхательное упражнение «Снегирь»**

И.п.:ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на вдохе произносить: «Крак-крак!».Повторить 3-4 раза.

### **Дыхательное упражнение «Синичка, лети!»**

Техника выполнения: воздух набирать через нос; плечи не поднимать; выдох должен быть длительным и плавным; необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки.

## **Тема. «Наша армия».**

### **Дыхательное упражнение «Трубач»**

И.п.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **Дыхательное упражнение «Паровозик»**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

### **Дыхательное упражнение «Самолёты»**

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

### **Дыхательное упражнение «Партизаны»**

И. П. — стойка, в руках палка (*ружье*). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «*Ти-ш-ш-ше*» (1,5 мин).

### **Дыхательное упражнение «Пулеметчик»**

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та]. Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

## **Тема. «Семья».**

### **Дыхательное упражнение «Старая бабушка»**

Правую руку убрать за спину, слегка согнуть спину – вдох; на выдохе произносить «О-о-ох! О-о-ох! О-о-ох!» Повторить 3 – 4 раза

### **Дыхательное упражнение «Бабушка ругается»**

Грозить указательным пальцем правой руки – вдох; на выдохе произносить «Ай –я – яй!» Повторить 3 – 4 раза

### **Дыхательное упражнение «Малыш плачет»**

«Качать малыша» - вдох носом; на выдохе произносить «Уа –уа – уа!» Повторить 3 – 4 раза

### **Дыхательное упражнение «Малыш идёт»**

Медленно переваливаться с ноги на ногу – вдох; на выдохе произносить «Топ – топ – топ!» Повторить 3 – 4 раза

### **Дыхательное упражнение «Мама кормит малыша»**

Поднести руку ко рту – вдох; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!» Повторить 3 – 4 раза

## **Тема «Одежда».**

### **Дыхательное упражнение «Ножницы»**

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

#### **Дыхательное упражнение «Забыли рукавицы»**

Ребёнок вдыхает, делает паузу, затем при выдохе «греет пальцы», дует на них, длительно произнося [ш], [ф], [х].

#### **Дыхательное упражнение «Укололи пальчик»**

Вдох через нос, подуть на пальчик, произнося на выдохе «Ой – ой – ой! Ой – ой – ой – ой!» Повторить 3 – 4 раза

#### **Дыхательное упражнение «Шитьё на швейной машинке»**

Правой рукой «крутим ручку швейной машинки» – вдох; на выдохе произносим «Т – т – т –т!»

Правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машинки – вдох; на выдохе произносить «Д – д – д!» Повторить 3 – 4 раза

#### **Дыхательное упражнение «Застёгиваем молнию на куртке»**

Правой рукой застёгивать куртку – вдох; на выдохе произносим «Вжик!» Повторить 3 – 4 раза

### **Тема. «Электроприборы».**

#### **«Пружинка»**

И.п: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

#### **« Шум на кухне»**

Описание игры: Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины « Дж-дж-дж-дж-дж. Дз-дз-дз-дз-дз.» Разговор холодильника с миксером: « Хла-хло-хлу. Вжи-вжа-вже»

### **Литература.**

Н.Коновалова, Л.Корниенко: Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФГОС ДО, Издательство «Учитель», 2020г.

Интернет-ресурсы: <https://www.maam.ru/detskijasad/dyhatelnaja-gimnastika-703268.html>

