

**Картотека дыхательной гимнастики для детей раннего дошкольного
возраста**

Создатель: Пустозерова Дарья Сергеевна,

Воспитатель

Екатеринбург

2023г

Дыхательной гимнастики для детей раннего дошкольного возраста

«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.

«Вот какие мы большие!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

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»

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными 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.

«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

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

Повторить 4-5 раз.

«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.

«Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок. *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.

Повторить 4-6 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.

«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.

«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.

«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.

«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.