

**Картотека дыхательной
гимнастики для группы
раннего возраста
(1,5 – 2 лет)**

«Говорилка»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо,
у-у-у-уууу.

«Самолёт»

Самолёттик - 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)

Жужу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

«Мышка и мишка»

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, 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.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги
слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево поছিщу (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.

«Пчёлка»

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-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)(вдох был через нос, и дыхание было глубокое).

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

«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.

«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.

«Мишка»

Ручки полукругом. Изображая
толстенького мишку. Идем вперевалочку
и говорим: «Ух-Ух-Ух»

«Слон»

Руки вместе. Вытянуты вперёд.

(«*хобот слона*»)

Наклоняемся вперёд,

говорим: «Ха-хо-ху-хи»

«Шарик»

Держите ладошки вашего малыша ,
плотно прилегающие друг к другу.
Говорим Ш-Ш-Ш и ладошки расходятся,
«надувая» шарик.
«Вот какой шарик получился!»

«Волшебник»

Взмахните руками. Руки наверху. Теперь плавно их опуская повторите: «М-м-м-А». Игра продолжается, повторяя «м-м-м-о», «м-м-м-у», «м-м-м-ы».

«Любимая игрушка»

Вместе с малышом погладьте игрушку, и пока рука движется по всему телу любимой игрушки (кошки, мишки и т.п.) вместе с малышом проговаривать: «А-А-А», «О-О-О», «У-У-У», а, затем, сливая звуки «А-О-У».