

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования  
Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел.  
2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru

## **Дыхательная гимнастика для малышей (2-3 года)**



**Составила : Белая Е.В.**

**Екатеринбург, 2026**

### **Дыхательная гимнастика для малышей (2-3 года)**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система-это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

При проведении занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
  - проводить занятия в хорошо проветренном помещении;
  - заниматься до еды
  - дозировать количество и темп проведения упражнений
  - вдыхать воздух через рот и нос, а выдыхать через рот
  - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе)
  - нельзя много раз повторять упражнения, так это может привести к головокружению
- Предлагаю вашему вниманию дыхательные упражнения для детей раннего возраста ( 2-3 года).

#### **Карточка1.**

##### **«Пой со мной»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки»

-Давайте споём песенки. Вот первая песенка А-А-А-А. Набирайте побольше воздуха, сделайте глубокий вдох, песенка должна быть длинная.

Потом вторая песенка со звуком О, и так далее.

Во время игры педагог следит за чётким произношением.

#### **Карточка2.**

##### **«Сдуй снежинку»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха, активизация губных мышц

Ход игры: педагог раскладывает на столе кусочки ваты и предлагает детям подуть на неё

- Представьте что сейчас зима, на улице падает снежок. Давайте подуем на снежинки!

#### **Карточка3.**

##### **«Часики»**

-Часики вперёд идут, за собою нас ведут

И.П. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

1. взмах руками вперёд - «тик» - вдох

2.взмах руками назад - «так» - выдох

#### **Карточка4.**

##### **«Петух»**

-Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг!

И. п. встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1. Поднять руки в стороны - вдох

2. хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» - выдох

#### **Карточка5.**

##### **«Удивимся»**

-Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть!

И. п. встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох

1. медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох

2. и .п.

### **Карточка6.**

#### **«Вырасти большой»**

-Вырасти хочу скорей, добро делать для людей!

И. п. основная стойка

1. поднять руки вверх, потянуться, подняться на носочки - вдох

2. опустить руки в низ, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «У-х-х»

### **Карточка7.**

#### **«Надуй шарик»**

-Сегодня всё ликует! В руках у детворы от радости танцуют воздушные шары!

И. п. ребенок сидит или стоит

1. «надувая шарик», широко разводит руки в стороны – вдох

2. затем медленно сводит руки, соединяя ладони под грудью - выдох, произнести ффф.

3. «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши

4. «из шарика выходит воздух» - произнести «шшшш»

### **Карточка8.**

#### **«Ушки»**

-Ушки слышать всё хотят про зверей и про ребят!

И. п. основная стойка

1. наклон головы вправо-вдох

2. наклон головы влево-выдох

### **Карточка9.**

#### **«Пузырьки»**

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

### **Карточка10.**

#### **«Насосик»**

И. п. малыш ставит руки на пояс.

1.слегка приседает – вдох

2. выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **Карточка11.**

#### **«Говорилка»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Ы.

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.

### **Карточка12.**

#### **«Самолет»**

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) 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) Жу-

жу – жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3  
раза

### **Карточка 13.**

#### **«Ветерок»**

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

### **Карточка 14.**

#### **«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.

### **Карточка 15.**

#### **«Пчелка»**

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-жж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужду, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### **Карточка 16.**

#### **«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. Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза

### **Карточка 17.**

#### **«Часики»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### **Карточка 18**

#### **«Трубач»**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

### **Карточка 19**

#### **«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.

### **Карточка 20**

#### **«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.

### **Карточка 21.**

#### **«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

### **Карточка 22.**

#### **«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.

**Карточка 23.**

**«Шагом марш»**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

**Карточка 24.**

**«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

**Карточка 25**

**«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.

**Карточка 26**

**«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.

**Карточка 27**

**«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.

**Карточка 28**

**«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». 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.

**Карточка 29.**

**«Гуси летят»**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**Карточка 30**

**«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.

**Карточка 31.**

**«Большой и маленький»**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**Карточка 32.**

**«Паровоз»**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **Карточка 33.**

#### **«Летят гуси»**

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

### **Карточка 34.**

#### **«Аист»**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### **Карточка 35.**

#### **«Дровосек»**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **Карточка 36.**

#### **«Мельница»**

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

### **Карточка 37**

#### **«Конькобежец»**

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **Карточка 38.**

#### **«Сердитый ёжик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **Карточка 39.**

#### **«Лягушонок»**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

### **Карточка 40.**

#### **«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.

### **Карточка 41.**

#### **«Веселая пчелка»**

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

### **Карточка 42.**

#### **«Великан и карлик»**

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи

расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь  
головой к ступням.