

## Дыхательная гимнастика. Младшая группа

Цель: укрепление физиологического дыхания детей. Развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, способствующей правильному ритмичному дыханию.

Задачи:

- формировать речевое дыхание и чистоту речи;
- формировать четкости, темпа, выразительности и ритма произносимых фраз;
- развивать внимание, память;
- развивать речевой аппарат;
- развивать носовое дыхание;
- развивать навыки правильного звукопроизношения;
- воспитывать потребность в ЗОЖ.

	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<p>1. «Качели»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p><i>Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.</i></p>	<p>2. «Надуй шарик»</p> <p>Цель: укреплять силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.: стоя или сидя.</p> <p>«Надувая шарик» широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.</p> <p>«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p>
Октябрь	<p>3.«Листопад».</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p> <p>Оборудование: вырезать из цветной бумаги различные осенние листья.</p> <p>Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с</p>	<p>4. «Каша кипит»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>И.п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить</p>

	какого дерева упали. Повторить 3-4 раза.	звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
Ноябрь	<p>5. «Как мыши пищат?»</p> <p>Цель: формирование ритмичного дыхания и тренировка артикуляционного аппарата.</p> <p><i>Мышка вылезла из норки, Мышка очень хочет есть. Нет ли где засохшей корки, Может, в кухне корка есть?</i></p> <p>Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»</p>	<p>6. «Дровосек»</p> <p>Цель: укрепление физиологического дыхания.</p> <p>И.п.: 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 6-8 раз.</p>
Декабрь	<p>1. «Снегопад»</p> <p>Цель: развитие речевого дыхания.</p> <p>Оборудование: «снежинки» из ваты (рыхлые комочки).</p> <p>Воспитатель предлагает детям устроить снегопад в группе. Положить «снежинку» на ладонь, набрать воздух через нос и плавно её сдуть.</p> <p><i>Снег, снег кружится, Белая вся улица! Собрались мы в кружок, Завертелись, как снежок. (А.Л. Барто).</i></p>	<p>7. «Петушок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».</p> <p>Повторить 5-6 раз.</p>
Январь	<p>8.«Дом большой, дом маленький»</p> <p>Цель: развивать речевое дыхание и движения.</p> <p><i>У медведя дом большой, (дети встают на носки, поднимают руки вверх, потягиваются, смотрят на руки и делают вдох.) А у зайки- маленький. (приседают, обхватив руками колени, опускают голову, делают выдох и одновременно произносят: «Ш-ш-ш».)</i></p>	<p>9. «Пузырики»</p> <p>Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.</p> <p>ИП: стоя, руки спокойно вытянуты вдоль тела. Вдох через носик, надуваем щечки (как пузырьки). Выдох через рот.</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p>

	<p><i>Мишка наш пошёл домой, Да и крошка зайныка. (Ходят по залу)</i></p>	
Февраль	<p>10. «Поехали» Цель: развитие речевого дыхания. И.П.: сидя на стуле. Взрослый может дирижировать, обозначая вдох движением руки вверх, выдох- движением руки вниз. <i>Завели машину</i> - вдох. <i>Ш-Ш...Ш-Ш...</i> выдох. <i>Накачали шину</i> - вдох. <i>Ш-Ш...Ш-Ш...</i> - выдох. <i>Улыбнулись веселей</i> - вдох. <i>И поехали быстрее.</i> <i>Ш-Ш...Ш-Ш...</i> - выдох. Повторить 2 раза.</p>	<p>11. «Полет самолета» Цель: развитие дыхания в заданном темпе по представлению. И.п.: стоя. 1- сделать вдох, поднять руки в стороны. 2- дети «взлетают» и «летают, как самолёты», на выдохе произносят звук «у-у-у» (5 сек.). 3- по сигналу «самолёты приземляются (останавливаются), при посадке опускают руки, а голову наклоняют к туловищу и звук направляется вниз. Повторить 2 раза.</p>
Март	<p>12. «Курочки» Цель: развитие ритмичного выдоха. И.п.: Наклонить туловище, руки-«Крылья» свободно свисают, голова опущена. Вдох- выпрямиться, поднять руки вверх. Выдох- наклониться, хлопнуть по коленям и одновременно произнести: «Тах-тах- тах». Повторить 5 раз.</p>	<p>13. «Зоопарк» Цель: формирование длительного и плавного речевого выдоха. Каждый ребенок исполняет роль какого-либо животного. Воспитатель, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.</p>
Апрель	<p>14. «Пчёлка» Цель: укрепление физиологического дыхания у детей. И.п.: сидя на стульчике, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сделать вдох и на выдохе произнести «ж-ж-ж», затем на вдохе развести руки в стороны, расправить плечи и произносим...)</p>	<p>15. «Понюхаем цветочек» Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания. Оборудование: цветок. <i>Здравствуй, милый мой цветочек.</i> <i>Улыбнулся ветерок.</i> <i>Солнце лучиком играя,</i> <i>Целый день тебя ласкает.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение</p>

	<p>Полечу и пожужжу,  <i>(встать и, разведя руки в стороны, сделать круг по комнате, вернуться на место).</i>          Детям мёда принесу.          Повторить 5 раз.</p>	<p>упражнения: глубокий вдох и медленный выдох. (Повторить 4-5 раз).</p>
Май	<p>16. «Бабочка»          Цель: развитие речевого дыхания.          Оборудование: Вырезанная из бумаги бабочка на нитке.          Бабочка должна висеть на уровне лица ребёнка. Дети делают глубокий вдох через нос и медленно выдыхают через рот. Взрослый произносит приговорку:  <i>Бабочка- коробочка,          Полети на облачко,          Там твои детки-          На берёзовой ветке!</i>          (Русская народная приговорка)</p>	<p>17. «Шарик красный»          Цель: тренировать силу вдохи и выдоха.          Взрослый может дирижировать, обозначая вдох движением руки вверх, выдох- движением руки вниз.          И. П.—сидя на стуле.          Воздух мягко набираем, <i>(вдох.)</i>          Шарик красный надуваем. <i>(выдох.)</i>          Шарик тужился, пыхтел <i>(вдох.)</i>          Лопнул он и засвистел: «Т- ссс!» <i>(выдох.)</i></p>