

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 97»
ОГРН 1192468036133 ИНН 2465327806
Юридический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740
E-mail: dou97@mailkrsk.ru
Фактический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740;
660125, г. Красноярск, ул. 9 Мая, д.64, т.2179765,2179775

Картотека

дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста





«Подуем на листочки»

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.

«Понюхаем цветочек»

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.

«Флажок»

Оборудование: красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

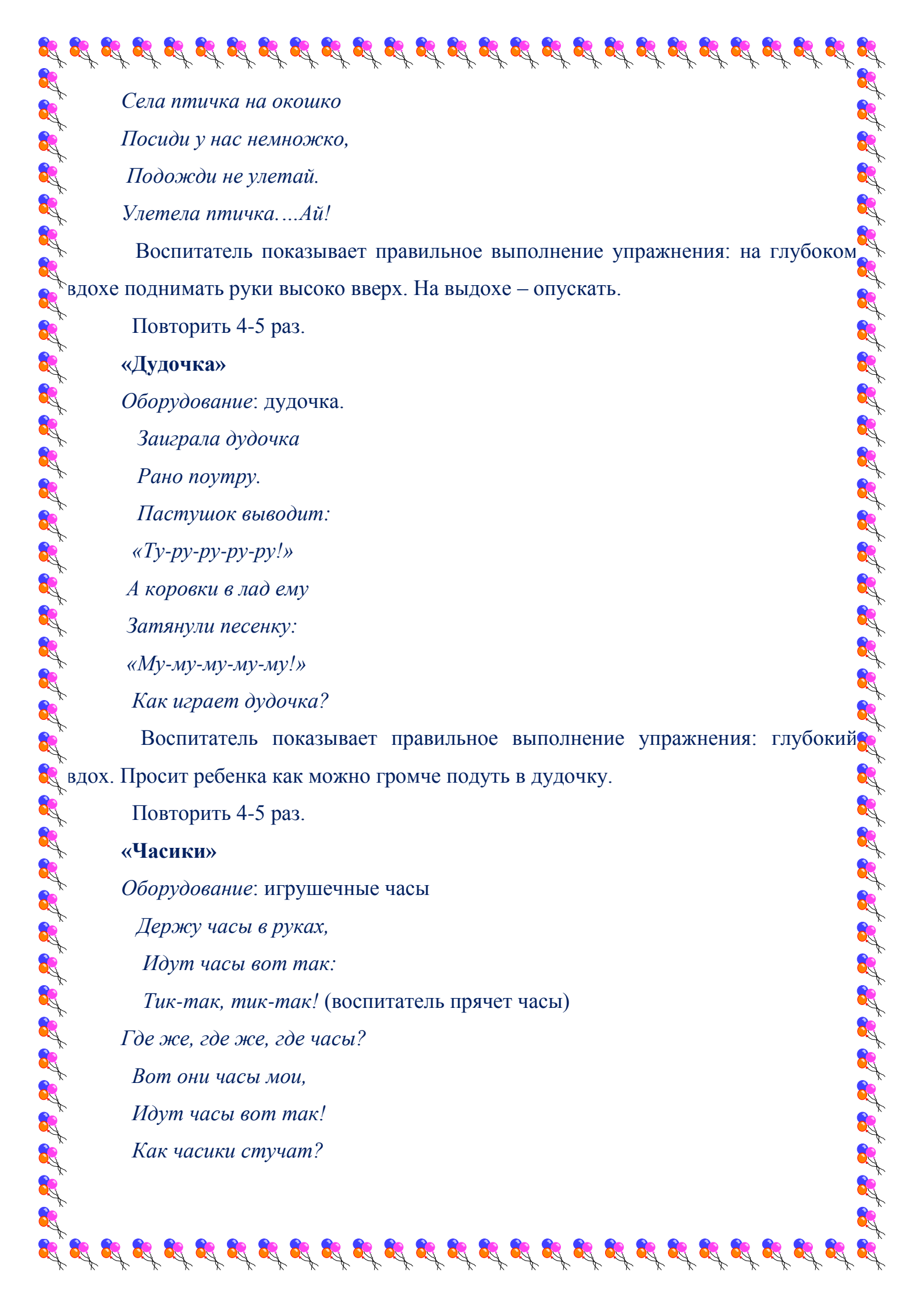
Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

«Птичка»

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.

«Дудочка»

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.

«Часики»

Оборудование: игрушечные часы

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

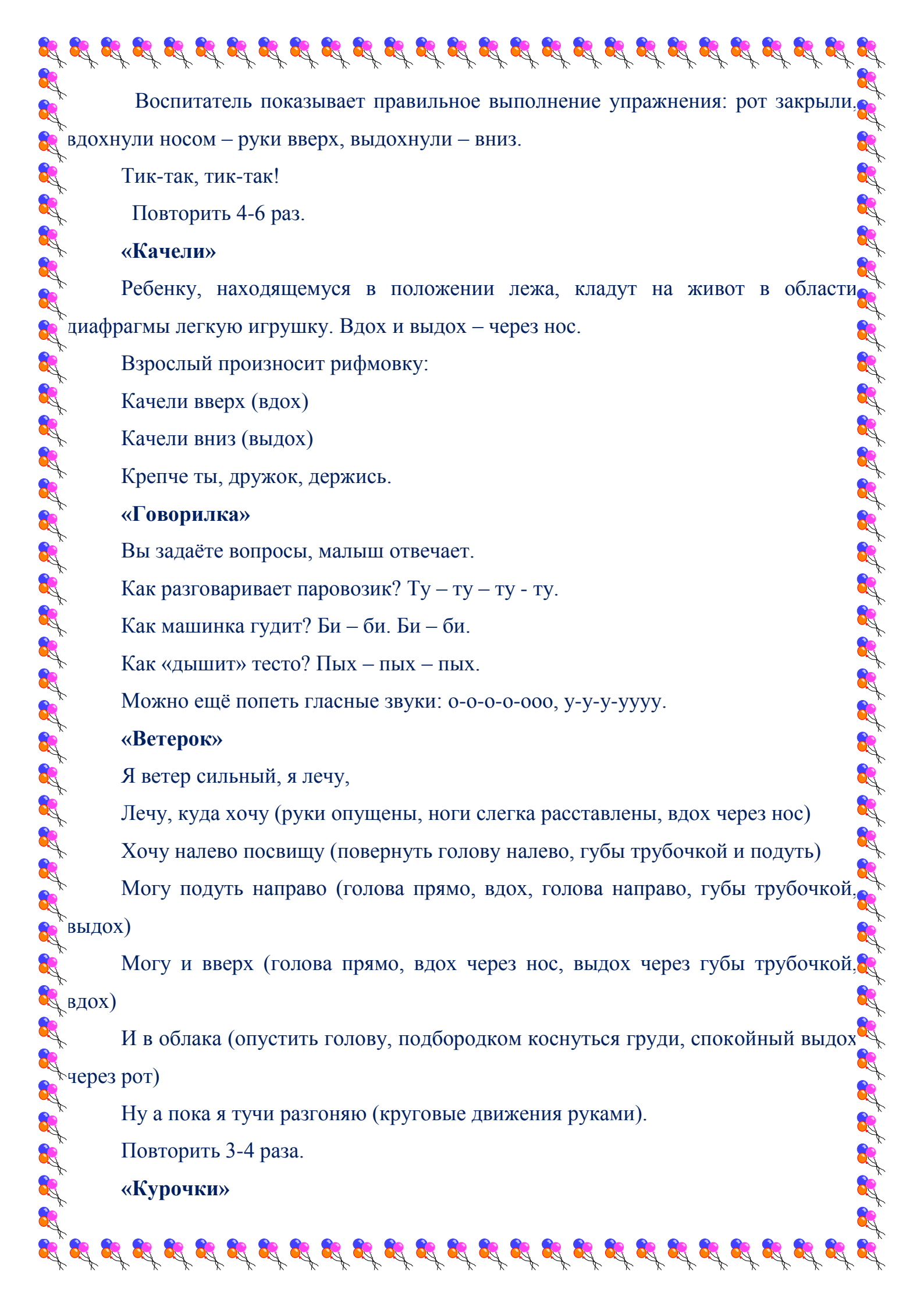
Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

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.

«Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

«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.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (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.

«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.

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