

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9



Заверяю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 9  
Олейникова Н.А.

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Составили воспитатели  
2 группы раннего возраста  
Капанадзе Ирина Юрьевна  
Борчанинова Светлана Геннадьевна

Кизел 2015 г.

---

---

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>«Вот какие мы большие!»</b></p> <p><i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха<br/> <i>С каждым новым днем –<br/> Мы растем, мы растем.<br/> Выше, выше тянемся!<br/> Подрастем, подрастем,<br/> Малышами не останемся!</i><br/> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.<br/> Повторить 3-4 раза.</p>                         | <p style="text-align: center;"><b>«Часики»</b></p> <p><i>Цели:</i> тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.<br/> <i>Оборудование:</i> игрушечные часы.<br/> <i>Держу часы в руках,<br/> Идут часы вот так:<br/> Тик-так, тик-так!</i><br/> (воспитатель прячет часы)<br/> <i>Где же, где же, где часы?<br/> Вот они часы мои,<br/> Идут часы вот так!<br/> Как часики стучат?</i><br/> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.<br/> Тик-так, тик-так!<br/> Повторить 4-6 раз.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>«Понюхаем цветочек»</b></p> <p><i>Цели:</i> формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.<br/> <i>Оборудование:</i> цветок.<br/> <i>Здравствуй, милый мой цветок.<br/> Улыбнулся ветерок.<br/> Солнце лучиком играя,<br/> Целый день тебя ласкает.</i><br/> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.<br/> Повторить 4-5 раз.</p> | <p style="text-align: center;"><b>«Дудочка»</b></p> <p><i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.<br/> <i>Оборудование:</i> дудочка.<br/> <i>Заиграла дудочка<br/> Рано поутру.<br/> Пастушок выводит:<br/> «Ту-ру-ру-ру-ру!»<br/> А коровки в лад ему<br/> Затянули песенку:<br/> «Му-му-му-му-му!»<br/> Как играет дудочка?</i><br/> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.<br/> Повторить 4-5 раз.</p>                                                |

### «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.

### «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.

## Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

| Название        | Методика проведения                                                                                                                                                                                          | Количество повторов |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| «Часики»        | Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»                                                              | 6-7                 |
| «Дудочка»       | Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)                                                                | 4                   |
| «Петушок»       | Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)                                                          | 4                   |
| «Каша кипит»    | Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф) | 4                   |
| «Паровозик»     | Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»                                                                                                                 | 20 сек              |
| «Веселый мячик» | Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч                                              | 4-5 раз             |
| «Гуси»          | Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у)                                                                         | 1 мин               |

Источник литературы:

1. Дыхательная гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.)

2. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.