



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



## ВЕТЕР.

### ЦЕЛЬ:

РАЗВИТИЕ ПЛАВНОГО ВДОХА, ДЛИТЕЛЬНОГО ВЫДОХА

### СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ РАССКАЗЫВАЮТ СТИХОТВОРЕНИЕ И ДЕЛАЮТ УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ ПО ТЕКСТУ.

*ДУЕТ ЛЁГКИЙ ВЕТЕРОК - Ф-Ф-Ф...*

*И КАЧАЕТ ТАК ЛИСТОК - Ф-Ф-Ф...*

*(ВЫДОХ СПОКОЙНЫЙ, НЕ НАПРЯЖЁННЫЙ).*

*ДУЕТ СИЛЬНЫЙ ВЕТЕРОК - В-В-В...*

*И КАЧАЕТ ТАК ЛИСТОК - В-В-В...*

*(АКТИВНЫЙ ВЫДОХ).*



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



## СНЕЖИНКИ.

### ЦЕЛЬ:

РАЗВИТИЕ ПЛАВНОГО ДЛИТЕЛЬНОГО ВЫДОХА

### СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ БЕРУТ СНЕЖИНКИ НА НИТОЧКАХ И ДОЛГО ДУЮТ НА НИХ, НАБЛЮДАЯ ЗА КРУЖЕНИЕМ СНЕЖИНОК, ПОКА ВОСПИТАТЕЛЬ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ.

*КАК ПОДУЛ ДЕД МОРОЗ –  
В ВОЗДУХЕ МОРОЗНОМ,  
ПОЛЕТЕЛИ ,ЗАКРУЖИЛИСЬ  
ЛЕДЯНЫЕ ЗВЁЗДЫ.*



подготовила муз.руководитель  
Борисенкова Н.А.  
Источник <https://vk.com/club58710056>



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## ШАРИК

### ЦЕЛЬ:

РАЗВИТИЕ ПЛАВНОГО ВДОХА, ДЛИТЕЛЬНОГО ВЫДОХА

### СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ КЛАДУТ РУКИ НА ЖИВОТ И ДЕЛАЮТ ЧЕРЕЗ НОС ВДОХ, СТАРАЯСЬ НЕ ПОДНИМАТЬ ПЛЕЧИ. ЖИВОТ ДОЛЖЕН СТАТЬ КРУГЛЫМ, КАК ШАР. ПОСЛЕ НЕБОЛЬШОЙ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ ПРОИСХОДИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВЫДОХ С ПРОИЗНЕСЕНИЕМ ЗВУКА «Ш-Ш-Ш...». ДЕТИ ДОЛЖНЫ СТАРАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВОЗДУХ ВЫХОДИЛ РАВНОМЕРНО.



НАДУВАЛА КОШКА ШАР,  
А КОТЁНОК ЕЙ МЕШАЛ:  
ПОДОШЁЛ И ЛАПКОЙ – ТОП!  
А У КОШКИ ШАРИК – ЛОП!  
Ш-Ш-Ш...



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## ДРОВОСЕК

### ЦЕЛЬ:

РАЗВИТИЕ ПЛАВНОГО ДЛИТЕЛЬНОГО ВЫДОХА

### СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ПРЯМО, НОГИ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ. НА ВДОХЕ СЛОЖИТЬ РУКИ ТОПОРИКОМ И ПОДНЯТЬ ИХ ВВЕРХ. РЕЗКО, СЛОВНО ПОД ТЯЖЕСТЬЮ ТОПОРА, ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ НА ВЫДОХЕ ОПУСТИТЬ ВНИЗ, КОРПУС НАКЛОНИТЬ, ПОЗВОЛЯЯ РУКАМ "ПРОРУБИТЬ" ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ НОГАМИ. ПРОИЗНЕСИТЕ "БАХ". ПОВТОРИТЕ ШЕСТЬ-ВОСЕМЬ РАЗ.





# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## ЖУКИ



ЦЕЛЬ:  
ТРЕНИРОВКА СИЛЫ  
ВХОДА И ВЫДОХА



### СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ СИДЯТ НА СТУЛЬЯХ И ВЫПОЛНЯЮТ ДЕЙСТВИЯ ПО ТЕКСТУ,  
ВОСПИТАТЕЛЬ ПРОИЗНОСИТ СЛОВА:

«Ж-Ж-Ж, - СКАЗАЛ КРЫЛАТЫЙ ЖУК, - ПОСИЖ-Ж-Ж-У».  
ДЕТИ ОБНИМАЮТ СЕБЯ ЗА ПЛЕЧИ, ПРОИЗНОСЯТ:  
«ПОДНИМУСЯ, ПОЛЕЧУ; ГРОМКО, ГРОМКО  
ЗАЖУЖ-Ж-Ж-Ж-У».

ДЕТИ РАЗВОДЯТ РУКИ В СТОРОНЫ И ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ ПО  
ЗАЛУ С ПРОИЗНЕСЕНИЕМ ЗВУКОВ «Ж-Ж-Ж-Ж-Ж» (2 – 3 МИН)



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## ПАРОВОЗИК

ЦЕЛЬ:  
ФОРМИРОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

СОДЕРЖАНИЕ:  
ХОДЬБА, ДЕЛАЯ ПОПЕРЕМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ И  
ПРИГОВАРИВАЯ: «ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ». ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ  
ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ МОЖНО ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ И ГОВОРИТЬ  
«ТУ-ТУУУ». ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ДО 30 СЕКУНД.

