

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-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.

