НДОУ «Детский сад №255» ОАО «РЖД»

**Дыхательные упражнения**

Цель:

воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.

способствовать оздоровлению и повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

Огненко Альфия Закиевна

**№ 1 «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.

**№ 2 «Вот какие мы большие!»**

*Цели:* тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

 С каждым новым днем –

 Мы растем, мы растем.

 Выше, выше тянемся!

 Подрастем, подрастем,

 Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

**№ 3 «Часики»**

*Цели:* тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

*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.

**№ 4 «Понюхаем цветочек»**

*Цели*: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

*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.

**№ 5 «Дудочка»**

*Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

*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!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

**№ 6 «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.

**№ 7 «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!»

**№ 8 «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.

**№ 9 «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.

**№ 10 «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.

**№ 11 «Надуем пузырь»**

*Цели:* тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

 Надувайся, пузырь,

 Надувайся большой,

 Оставайся таким,

 Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.