

**Консультация для родителей на тему:  
«Дыхательная гимнастика и не только»**

**(Консультация составлена с использованием материалов  
интернет – ресурсов)**



**Воспитатель:  
Алиева Гавар Хасановна**

**г. Нижневартовск**

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И НЕ ТОЛЬКО

### 1.«КУРЫ»

**Цель.** Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки.

Ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит «так-так-так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи вдох через нос. 3-5 раз.

### 2.«РОЖОК»

**Цель.** Укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Предложить детям созвать коров, как можно громче подуть в рожок (он в носу).

- вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в «рожок»;
- побеждает тот, кто продудит громче и дольше через нос.

### 3.«БУЛЬКАНЬЕ»

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Стакан, на треть наполненный водой, и соломинка стоят на столе перед ребёнком. -Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий выдох в трубочку, чтобы получилось за один выдох долгое бульканье. Выполнять лучше по команде «вдох», а затем булькать.

### 4.«МЫШКА И МИШКА»

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

У Мишки дом огромный ( руки вверх, потянуться, посмотреть на руки- выдох)

У Мышки очень маленький ( присесть, обхватить руками колени, опустить голову - выдох со звуком «ш-ш-ш-ш»).

Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадёт (ходят по залу).

### 5.«ПЧЁЛКИ»

**Цель.** Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки.

Сидя или стоя, скрестив руки на груди, опустив голову - сжимать руками грудную клетку со звуком «ж-ж-ж» на выдохе. На вдохе расправлять руки и плечи:

- «Полечу и пожужжу, детям мёда принесу». Летят по кругу 3 -5 раз.

### 6.«ХОМЯЧКИ»

**Цель.** Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.

Хомячки носят запасы за щёчками. Предложить перенести из болота, от стула к стулу, шагая по листочкам бумаги, все фанты, перенося по одному.

Ребёнок берёт овощ , надувает щёки, смыкает губы и идёт по «кочкам»,переноса с одного стула на другой, оставляет овощ на стуле и хлопает себя по щекам, возвращается за другим обратно.

## 7. «САМОЛЁТ»

**Цель.**Формирование правильного дыхания, координации движения, укрепление мышц.

Самолёт - самолёт Отправляется в полёт.

Вдох - ребёнок разводит руки в стороны, ладони вверх.

Жу - жу - жу - жу делает повороты вправо - выдох.

Постою и отдохну останавливается , опустив руки и голову, пауза.

Я налево полечу поднимает голову - вдох

Жу -жу -жу -жу делает повороты влево и выдох «ж -ж -ж»

Постою и отдохну встать прямо и опустить руки - пауза.

## 8. «ВЕТЕР»

**Цель.**Тренировка навыков правильного дыхания. Укрепление мышц лица. Собрались ветры с разных концов света и устроили соревнования: какой ветер дует сильнее всех - дуют на подвешенные шарики, вертушки.

Воздух вдыхается через нос и резко через рот выдыхается. Побеждает тот, у кого шарик отлетит выше или крутится дольше вертушка.

## 9. «ЁЛОЧКА»

**Цель.**Формирование правильного дыхания, координации движения, укрепление мышц.

Исходное положение - ноги врозь, руки опущены.

- - вдох

- - выдох - наклон туловища вперёд 3-4 -вдох - исходное положение - выдох.

-

## 10. «СОСНА»

**Цель.**Формирование правильного дыхания, координации движения, укрепление мышц.

Исходное положение - основная стойка.

1 - вдох - руки в стороны

2 - выдох - наклон туловища вправо

3 - вдох - исходное положение

4 - выдох - наклон туловища влево, исходное положение.

## 11. «НА МОРЕ»

**Цель.**Формирование правильного дыхания, координации движения, укрепление мышц.

Исходное положение - основная стойка

1 - вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки

2 - выдох - руки вниз, опуститься на стопу («ах»)

3 - 4 - то же.